

こ ん だ て ひ よ う

ひかりの里	朝食(ちょうしょく)	昼食(ちゅうしょく)	夕食(ゆうしょく)
11 月 3 日 月曜日 文化の日	ごはん 青菜と生揚げの煮物 納豆 みそ汁 462 kcal	ごはん クリームコロッケ おかか ^あ 和え 春雨ときゅうりの酢物 ^{すもの} みそ汁 738 kcal	ごはん 西京焼き 切り干し大根の煮物 ^{だいこん} ブロッコリーサラダ みそ汁 647 kcal
11 月 4 日 火曜日	ごはん ひじきの ^{から} ピリ辛煮 ^に 納豆 みそ汁 525 kcal	ごはん チキンソテー 豆腐 ^{とうふ} のおろし煮 ^に ごま酢 ^す 和え みそ汁 688 kcal	ごはん エビフライ 春雨 ^{はるさめ} サラダ かぼちゃの煮物 ^{煮もの} かきたま汁 684 kcal
11 月 5 日 水曜日	ごはん ささみといんげんの炒め ^{いた} 納豆 みそ汁 470 kcal	けんちんうどん うまき卵 ^{たまご} 白 ^{しら} 和え バナナ 702 kcal	ごはん 豚肉 ^{ぶたにく} のロールフライ 大根 ^{だいこん} の薄くず煮 ごまひたし みそ汁 685 kcal
11 月 6 日 木曜日	ごはん すごもり卵 ^{たまご} ふりかけ みそ汁 431 kcal	ごはん 牛肉 ^{ぎゅうにく} の甘辛煮 ^{あまからに} ガーリックソテー 酢 ^す の物 ^{もの} みそ汁 609 kcal	ごはん 厚揚げと野菜の炒めもの ^{いた} ひじきの煮物 ^{煮もの} スパサラダ みそ汁 809 kcal
11 月 7 日 金曜日	ごはん 里芋 ^{さといも} のそぼろ煮 ^に 納豆 みそ汁 477 kcal	ロールパン 鶏 ^{とり} のから揚げ ^あ マカロニサラダ わかめスープ フルーツヨーグルトかけ 766 kcal	ごはん しゃぶしゃぶ風 ^{ふう} 長いも和え 切り昆布の炒め煮 ^{いた} みそ汁 598 kcal
11 月 8 日 土曜日	ごはん がんもの含め煮 ^あ 納豆 みそ汁 429 kcal	ごはん ささみのフライ ひじきの炒り煮 ^い ポテトサラダ みそ汁 775 kcal	ごはん 鮭 ^{さけ} の焼きびたし うずら煮豆 ^{にまめ} ピーナツ和え 吉野汁 ^{よしの} 648 kcal
11 月 9 日 日曜日	ごはん ベーコンエッグ ふりかけ みそ汁 484 kcal	ソースかつ丼 ^{どん} たくあん ゆず和え みそ汁 みかん 715 kcal	ごはん 牛肉とほうれん草 ^{ほうじん} の炒めもの ^{いた} 里芋 ^{さといも} の煮っころがし ひじきサラダ みそ汁 652 kcal