

# こんだてひょう

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	ごはん クリームコロッケ おかか和え 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁	ごはん 西京焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁
		462 kcal	738 kcal
11月4日 火曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁	ごはん チキンソテー 豆腐のおろし煮 ごま酢和え みそ汁	ごはん エビフライ 春雨サラダ かぼちゃの煮物 かきたま汁
		525 kcal	688 kcal
11月5日 水曜日	ごはん ささみといんげんの炒め 納豆 みそ汁	けんちんうどん うまき卵 白和え バナナ	ごはん 豚肉のロールフライ 大根の薄くず煮 ごまひたし みそ汁
		470 kcal	702 kcal
11月6日 木曜日	ごはん すごもり卵 ふりかけ みそ汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 ガーリックソテー 酢の物 みそ汁	ごはん 厚揚げと野菜の炒めもの ひじきの煮物 スパサラダ みそ汁
		431 kcal	609 kcal
11月7日 金曜日	ごはん 里芋のそぼろ煮 納豆 みそ汁	ロールパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ わかめスープ フルーツヨーグルトかけ	ごはん しゃぶしゃぶ風 長いも和え 切り昆布の炒め煮 みそ汁
		477 kcal	766 kcal
11月8日 土曜日	ごはん がんもの含め煮 納豆 みそ汁	ごはん ささみのフライ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁	ごはん 鮭の焼きびたし うずら煮豆 ピーナツ和え 吉野汁
		429 kcal	775 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	ソースかつ丼 たくあん ゆず和え みそ汁 みかん	ごはん 牛肉とほうれん草の炒めもの 里芋の煮っころがし ひじきサラダ みそ汁
		484 kcal	715 kcal
			652 kcal