

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10日 月曜日	ごはん とうふ 豆腐の甘辛煮 なっとう 納豆 みそ汁	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ きんぴらごぼう あ ごま和え しる みそ汁	ごはん うなぎ うなぎとニラの卵とじ あ キムチ和え フレンチサラダ のっつい汁
		501 kcal	593 kcal
11月11日 火曜日	ごはん あおな 青菜と春雨の炒めもの なっとう 納豆 しる みそ汁	みそラーメン かぼちゃサラダ しゅうまい バナナ	ごはん とりにく 鶏肉の香り炒め マカロニソテー チーズサラダ しる みそ汁
		450 kcal	713 kcal
11月12日 水曜日	ごはん こまつな 小松菜の炒り煮 うめ干 梅干し しる みそ汁	ごはん ぎゅうにく 牛肉のさっと煮 わかめとえのきの薬味煮 なっとう 納豆おろし和え しる みそ汁	ごはん おでん いた キノコのカラフル炒め なが 長いもとカイワレの酢のもの みかん
		429 kcal	672 kcal
11月13日 木曜日	ごはん あおな 青菜の炒めもの ウインナー しる みそ汁	たかな 高菜チャーハン ふくじんづ 福神漬け かみかみサラダ すいきょうど 水餃子スープ りんご	ごはん ほく ひき肉の磯辺焼き ちんげん菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ しる みそ汁
		481 kcal	667 kcal
11月14日 金曜日	ごはん さといも 里芋のそぼろ煮 なっとう 納豆 しる みそ汁	ロールパン とりにく 鶏肉のクリーム煮 いた カレー炒め チーズサラダ ヨーグルトゼリー	ごはん つみれ鍋 ひじきの煮物 マカロニハムサラダ つけもの 漬物
		456 kcal	761 kcal
11月15日 土曜日	ごはん なっとう キャベツとコーンの炒めもの 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんフライ ひた お浸し たまご ゆで卵サラダ しる みそ汁	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー らっきょう 白菜とえびのスープ
		456 kcal	739 kcal
11月16日 日曜日	ごはん わかめ入り炒り卵 ふりかけ しる みそ汁	ごはん さかな 魚の竜田揚げ ほ 切り干し大根の煮物 あ 酢みそ和え しる すまし汁	ごはん ポークピーンズ じゃがいもと切り昆布の煮物 マカロニレーズンサラダ しる みそ汁
		456 kcal	688 kcal
			706 kcal