

# 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 10 日 月曜日	ごはん 豆腐 <small>とうふ</small> の甘辛煮 <small>あまからに</small> 納豆 <small>なっとう</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん 豚肉 <small>ぶたにく</small> のピカタ きんぴらごぼう ごま和え <small>あ</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん うなぎとニラの卵 <small>たまご</small> とじ キムチ和え <small>あ</small> フレンチサラダ のっぺい汁 <small>じる</small>
	501 kcal	593 kcal	758 kcal
11 月 11 日 火曜日 かようび	ごはん 青菜 <small>あおな</small> と春雨 <small>はるさめ</small> の炒め物 <small>いた</small> 納豆 <small>なっとう</small> みそ汁 <small>しる</small>	みそラーメン かぼちゃサラダ しゅうまい バナナ	ごはん 鶏肉 <small>とりにく</small> の香り炒め <small>かお</small> マカロニソテー チーズサラダ みそ汁 <small>しる</small>
	450 kcal	713 kcal	682 kcal
11 月 12 日 水曜日 すいようび	ごはん 小松菜 <small>こまつな</small> の炒り煮 <small>い</small> 梅干し <small>うめぼし</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん 牛肉 <small>ぎゅうにく</small> のさっと煮 <small>に</small> わかめとえのきの薬味煮 納豆おろし和え <small>あ</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん おでん キノコのカラフル炒め <small>いた</small> 長いもとカイワレの酢のもの <small>す</small> みかん
	429 kcal	672 kcal	747 kcal
11 月 13 日 木曜日 もくようび	ごはん 青菜 <small>あおな</small> の炒め物 <small>いた</small> ウインナー みそ汁 <small>しる</small>	高菜チャーハン <small>たかな</small> 福神漬 <small>ふくしんづけ</small> かみかみサラダ 水餃子スープ りんご	ごはん ひき肉 <small>ひく</small> の磯辺焼き <small>いそべやき</small> チンゲン菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ みそ汁 <small>しる</small>
	481 kcal	667 kcal	700 kcal
11 月 14 日 金曜日 きんようび	ごはん 里芋 <small>さといも</small> のそぼろ煮 納豆 <small>なっとう</small> みそ汁 <small>しる</small>	ロールパン 鶏肉 <small>とりにく</small> のクリーム煮 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 <small>にもの</small> マカロニハムサラダ 漬物 <small>つけもの</small>
	456 kcal	761 kcal	735 kcal
11 月 15 日 土曜日 どようび	ごはん キャベツとコーンの炒め物 <small>いた</small> 納豆 <small>なっとう</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん はんぺんフライ お浸し <small>ひたし</small> ゆで卵サラダ <small>たまご</small> みそ汁 <small>しる</small>	ごはん マーボー豆腐 <small>とうふ</small> バンサンスー らっきょう 白菜 <small>はくさい</small> とえびのスープ
	456 kcal	739 kcal	662 kcal
11 月 16 日 日曜日 にちようび	ごはん わかめ入り炒り卵 <small>いた</small> ふりかけ みそ汁 <small>しる</small>	ごはん 魚 <small>いさな</small> の竜田揚げ <small>りゅうたあげ</small> 切り干し大根の煮物 <small>にもの</small> 酢みそ和え <small>あ</small> すまし汁 <small>しる</small>	ごはん ポークビーンズ じゃがいもと切り昆布の煮物 <small>にもの</small> マカロニレーズンサラダ みそ汁 <small>しる</small>
	456 kcal	688 kcal	706 kcal