

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17日 月曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁		
11月18日 火曜日			
11月19日 水曜日			
11月20日 木曜日			
11月21日 金曜日			
11月22日 土曜日			
11月23日 日曜日 勤労感謝の日			カレーライス チーズサラダ らっきょう みかん缶 753 kcal