

# 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 17 日 月曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 523 kcal		
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