

# こ ん だ て ひ よ う

ひかりの里	朝食(ちょうしよく)	昼食(ちゅうしよく)	夕食(ゆうしよく)
11 月 24 日 月曜日 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	ごはん がんもの含め煮 納豆 みそ汁 487 kcal	ごはん 鶏肉の南蛮漬け しめじのみぞれ和え 大豆の五目煮 みそ汁 732 kcal	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のソテー 酢の物 みそ汁 630 kcal
11 月 25 日 火曜日 かようび	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 506 kcal	肉そば いんげんとエリンギの炒めもの 梅肉和え りんご 570 kcal	ごはん とんかつ 里芋の煮物 ごまだれ みそ汁 775 kcal
11 月 26 日 水曜日 すいようび	ごはん 千切り大根の炒めもの 梅干し みそ汁 390 kcal	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ バナナのヨーグルトかけ 828 kcal	炊き込みごはん 煮魚 中華サラダ 豚汁 646 kcal
11 月 27 日 木曜日 もくようび	ごはん 青菜の卵とじ みそ汁 みかん 433 kcal	ごはん 魚の塩焼き マカロニサラダ 五目煮豆 みそ汁 793 kcal	ごはん から揚げの甘酢あんかけ たくあん 煮びたし みそ汁 628 kcal
11 月 28 日 金曜日 きんようび	ごはん 焼きししゃも お浸し みそ汁 414 kcal	いなりずし まきずし 天ぷら 茶わん蒸し すまし汁 867 kcal	きつねうどん 白和え 春雨和え 568 kcal
11 月 29 日 土曜日 どようび	ごはん しらたきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 376 kcal	三色丼 ごま和え 酢の物 すまし汁 りんご 661 kcal	ごはん 魚の酢豚風 ひじきの煮物 大根サラダ みそ汁 814 kcal
11 月 30 日 日曜日 にちようび	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 バナナ 457 kcal	ごはん 豚肉とじゃがいものソテー・チーズのせ 切り干し大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁 679 kcal	ごはん かぼちゃのコロッケ きんぴらごぼう 焼きなす みそ汁 710 kcal