

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24日 月曜日 振替休日	ごはん がんもの含め煮 納豆 みそ汁	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	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のソテー 酢の物 みそ汁
		487 kcal	732 kcal
11月25日 火曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁	肉そば いんげんとエリンギの炒めもの 梅肉和え りんご	ごはん とんかつ 里芋の煮物 ごまだれ みそ汁
		506 kcal	570 kcal
11月26日 水曜日	ごはん 千切り大根の炒めもの 梅干し みそ汁	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	炊き込みごはん 煮魚 中華サラダ 豚汁
		390 kcal	828 kcal
11月27日 木曜日	ごはん 青菜の卵とじ みそ汁 みかん	ごはん 魚の塩焼き マカロニサラダ 五目煮豆 みそ汁	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
		433 kcal	793 kcal
11月28日 金曜日	ごはん 焼きししゃも お浸し みそ汁	いなり寿司 まきずし 天ぷら 茶わん蒸し すまし汁	きつねうどん 白和え 春雨和え
		414 kcal	867 kcal
11月29日 土曜日	ごはん しらたきのピリ辛煮 納豆 みそ汁	三色丼 ごま和え 酢の物 すまし汁 りんご	ごはん 魚の酢豚風 ひじきの煮物 大根サラダ みそ汁
		376 kcal	661 kcal
11月30日 日曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 バナナ	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	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
		457 kcal	679 kcal
			710 kcal