

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)
12月1日 月曜日	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁	ごはん 南蛮漬け ひじきの煮物 大根サラダ すまし汁	ごはん すき焼き風 もずく酢和え 温泉卵
	463 kcal	678 kcal	708 kcal
12月2日 火曜日	ごはん カリフラワーとえびのマヨ炒め 納豆 みそ汁	ごはん ししゃものフライ シギナス ピーナツ和え みそ汁	ごはん 豆腐のハンバーグ マカロニサラダ 切り昆布の炒め煮 みそ汁
	513 kcal	708 kcal	642 kcal
12月3日 水曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁	ごはん ポークソテー こふき芋 ツナサラダ みそ汁	ごはん 焼き魚 ごま和え すまし汁
	426 kcal	734 kcal	702 kcal
12月4日 木曜日	ごはん れんこんのおかか煮 納豆 みそ汁	ラーメン 揚げギョーザ 中華サラダ 肉まん	わかめごはん おでん ごま和え りんご
	451 kcal	781 kcal	625 kcal
12月5日 金曜日	ごはん 目玉焼き ふりかけ みそ汁	ロールパン 鮭のパン粉焼き スパサラダ コーンポタージュ みかん	他人丼 ひじきサラダ 白菜漬け すまし汁
	402 kcal	706 kcal	786 kcal
12月6日 土曜日	ごはん ひじきと高野豆腐の炒り煮 納豆 みそ汁	ごはん ささみの青しそロール ポテトサラダ ほうれん草の白和え みそ汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ しゅうまい 中華スープ
	465 kcal	651 kcal	725 kcal
12月7日 日曜日	ごはん ウインナーとキャベツのチーズ焼き 梅干し みそ汁	ごはん 豚のしょうが焼き ビーフンソテー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 肉コロッケ ごま和え なすの煮物 みそ汁
	464 kcal	703 kcal	684 kcal