

# 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 463 kcal	ごはん 南蛮漬け ひじきの煮物 大根サラダ すまし汁 678 kcal	ごはん すき焼き風 もずく酢和え 温泉卵 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 513 kcal	ごはん ししゃものフライ シギナス ピーナツ和え みそ汁 708 kcal	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 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 426 kcal	ごはん ポークソテー こぶき芋 ツナサラダ みそ汁 734 kcal	ごはん 焼き魚 ごま和え すまし汁 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 451 kcal	ラーメン 揚げギョーザ 中華サラダ 肉まん 781 kcal	わかめごはん おでん ごま和え りんご 625 kcal
12 月 5 日 金曜日	ごはん 目玉焼き ふりかけ みそ汁 402 kcal	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 706 kcal	他人丼 ひじきサラダ 白菜漬け すまし汁 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 465 kcal	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 651 kcal	ごはん 八宝菜 春雨サラダ しゅうまい 中華スープ 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 464 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き ビーフソテー かぼちゃサラダ すまし汁 703 kcal	ごはん 肉コロッケ ごま和え なすの煮物 みそ汁 684 kcal