

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8日 月曜日	ごはん じゃがいもの煮物 納豆 みそ汁	ごはん チキンカツ オニオンサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁	ごはん さかな 魚の塩焼き スパソテー 酢物 みそ汁
		435 kcal	814 kcal
12月9日 火曜日	ごはん なまえ 生揚げの煮物 梅干し みそ汁	ごはん さかな 魚のアングレース ひじき和え 大根と人参のなます みそ汁	ごはん やき肉風 おかか和え なすのしげ焼き すまし汁
		431 kcal	740 kcal
12月10日 水曜日	あさ 朝カレー ふじらふ 福神漬け ぱいん 缶ヨーグルトかけ	にく 肉うどん ポパイサラダ だいこん 大根の煮物 みかん	ごはん 鮭のクリーム煮 大豆の五目煮 わさびしょうゆ和え みそ汁
		649 kcal	596 kcal
12月11日 木曜日	ごはん あおな 青菜とコーンの炒めもの なつとう 納豆 みそ汁	ごはん てん 天ぷらの盛り合わせ ほうれん草の白和え ちゃ 茶わん蒸し みそ汁	ごはん ミートローフ こふき芋 フレンチサラダ みそ汁
		425 kcal	843 kcal
12月12日 金曜日	ごはん しらたきと大根の炒り煮 なつとう 納豆 みそ汁	ロールパン マカロニグラタン カラフルサラダ きのこのスープ キウイ	ごはん ポークビーンズ おろし和え 切り昆布の炒め煮 みそ汁
		411 kcal	751 kcal
12月13日 土曜日	ごはん やさい 野菜の煮物 なつとう 納豆 みそ汁	ごはん さんまの蒲焼き うの花炒り 酢の物 すまし汁	ごはん 豚肉のピカタ 春雨サラダ ひじきの煮物 みそ汁
		402 kcal	703 kcal
12月14日 日曜日	ごはん プレーンオムレツ みそ汁 バナナ	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ お浸し すまし汁	ごはん ささみのフライ きのこのソテー かぼちゃサラダ みそ汁
		477 kcal	633 kcal
			745 kcal