

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 435 kcal	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 814 kcal	ごはん 魚の塩焼き スパンテー 酢物 みそ汁 614 kcal
12 月 9 日 火曜日	ごはん 生揚げの煮物 梅干し みそ汁 431 kcal	ごはん 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 740 kcal	ごはん 焼き肉風 おかか和え なすのしぎ焼き すまし汁 690 kcal
12 月 10 日 水曜日	朝カレー 福神漬 パイン缶ヨーグルトかけ 649 kcal	肉うどん ポパイサラダ 大根の煮物 みかん 596 kcal	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 611 kcal
12 月 11 日 木曜日	ごはん 青菜とコーンの炒めもの 納豆 みそ汁 425 kcal	ごはん 天ぷらの盛り合わせ ほうれん草の白和え 茶わん蒸し みそ汁 843 kcal	ごはん ミートローフ こぶき芋 フレンチサラダ みそ汁 582 kcal
12 月 12 日 金曜日	ごはん しらたきと大根の炒り煮 納豆 みそ汁 411 kcal	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 751 kcal	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 687 kcal
12 月 13 日 土曜日	ごはん 野菜の煮物 納豆 みそ汁 402 kcal	ごはん さんまの蒲焼き うの花炒り 酢の物 すまし汁 703 kcal	ごはん 豚肉のピカタ 春雨サラダ ひじきの煮物 みそ汁 752 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 477 kcal	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ お浸し すまし汁 633 kcal	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 745 kcal