

# 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15日 月曜日	ごはん コチュジャン炒め 梅干し みそ汁	ごはん に 煮しめ 大豆とかえりのごまがらめ 酢もの すまし汁	ごはん にざかな 煮魚 切り干し大根の煮物 ほうれん草とれんこんのサラダ みそ汁
		422 kcal	790 kcal
12月16日 火曜日	ごはん かぼちゃとなすの煮物 納豆 みそ汁	カレーライス ごぼうサラダ らっきょう もも缶のヨーグルトかけ	ごはん スパニッシュオムレツ 春雨ときゅうりの酢物 大根の煮物 みそ汁
		443 kcal	833 kcal
12月17日 水曜日	ごはん 五目炒り卵 納豆 みそ汁	ごはん 魚のから揚げ 春雨の五目炒め ごま和え すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 ナムル しゅまい 中華スープ
		507 kcal	611 kcal
12月18日 木曜日	ごはん マヨネーズグラタン ふりかけ わかめスープ	ごはん 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 鶏肉ときゅうりのサラダ みそ汁	炊き込みごはん 西京焼き 炊き合せ 豚汁
		428 kcal	745 kcal
12月19日 金曜日	ごはん うの花炒り 納豆 みそ汁	ピザパン マカロニポテトサラダ ゆで卵 オニオンスープ バナナ	ごはん 豚のしょうが焼き 青菜と豆腐の煮物 大根と人参のなます みそ汁
		460 kcal	714 kcal
12月20日 土曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁	ごはん 八宝菜 中華サラダ キャベツとしその漬物 わかめスープ	ごはん 魚のチーズのせ ひじきサラダ じゃがいもソテー すまし汁
		543 kcal	591 kcal
12月21日 日曜日	ごはん キャベツの卵とじ みそ汁 みかん	ごはん 魚のフライ 小松菜の白和え 焼きなす みそ汁	ごはん ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 白菜の煮物 みそ汁
		418 kcal	663 kcal
			780 kcal