

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 422 kcal	ごはん 煮しめ 大豆とかえりのごまがらめ 酢もの すまし汁 790 kcal	ごはん 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 649 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 443 kcal	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 833 kcal	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 586 kcal
12 月 17 日 水曜日	ごはん 五目炒り卵 納豆 みそ汁 507 kcal	ごはん 魚のから揚げ 春雨の五目炒め ごま和え すまし汁 611 kcal	ごはん 麻婆豆腐 ナムル しゅまい 中華スープ 734 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 428 kcal	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 745 kcal	炊き込みごはん 西京焼き 炊き合わせ 豚汁 685 kcal
12 月 19 日 金曜日	ごはん うの花炒り 納豆 みそ汁 460 kcal	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 714 kcal	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 671 kcal
12 月 20 日 土曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 543 kcal	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 591 kcal	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 722 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 418 kcal	ごはん 魚のフライ 小松菜の白和え 焼きなす みそ汁 663 kcal	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 780 kcal