

# 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22日 月曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 489 kcal	ごはん チキンチキンごぼう 大豆の五目煮 大根と人参のなます みそ汁 736 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き お浸し うの花炒り すまし汁 623 kcal
12月23日 火曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 467 kcal	ごはん 酢豚 春雨サラダ コンソメスープ みかん 799 kcal	ごはん 煮魚 さつまいもの煮物 人参の和え物 みそ汁 593 kcal
12月24日 水曜日	ごはん 青菜と豆腐の煮物 味付のり みそ汁 388 kcal	ロールパン(小) ハンバーグスパゲティ かぼちゃサラダ スープ 611 kcal	ごはん おでん 長いもとかいわれの酢物 たくあん 656 kcal
12月25日 木曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 434 kcal	クリスマスマニュ― 	きつねうどん ほうれん草の白和え 野菜ソテー 1022 kcal
12月26日 金曜日	ごはん かぼちゃの煮物 納豆 みそ汁 427 kcal	ごはん 竜田揚げ 煮びたし 大根サラダ みそ汁 793 kcal	親子丼 きんぴらごぼう 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 624 kcal
12月27日 土曜日	ごはん チーズオムレツ ふりかけ みそ汁 424 kcal	ハヤシライス 福神漬け ビーフンサラダ ヨーグルトかん 683 kcal	ごはん 魚のピカタ 切り昆布の炒め煮 さつまいものサラダ みそ汁 749 kcal
12月28日 日曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 443 kcal	ごはん 鶏肉の塩焼き マヨネーズ炒め ごま和え みそ汁 712 kcal	ごはん はんぺんフライ ごぼうサラダ 酢物 みそ汁 698 kcal