

# 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 かようび	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 すいようび	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 もくようび	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 434 kcal	<b>クリスマスメニュー</b> 	きつねうどん ほうれん草の白和え 野菜ソテー 470 kcal
12 月 26 日 金曜日 きんようび	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 どようび	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 にちようび	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