

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29日 月曜日	ごはん 大豆とひじきの煮物 ふりかけ みそ汁 387 kcal	ごはん とんかつ 白煮 オニオンサラダ みそ汁 774 kcal	たきこみごはん 野菜のベーコン巻き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 693 kcal
12月30日 火曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 482 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 鶏レバーの佃煮 みそ汁 772 kcal	ごはん おでん エリンギの炒めもの 長いものわさび酢和え 610 kcal
12月31日 水曜日 大晦日	ごはん 目玉焼き みそ汁 398 kcal	ごはん チキンハンバーグ ごま和え きんぴらごぼう みそ汁 727 kcal	わかめごはん(小) 年越しそば なすの揚げ煮 酢の物 みかん 721 kcal
1月1日 木曜日 元旦	雑煮風(白みそ風味) しょうがごはん 梅干し 435 kcal	 おせち料理	しめじごはん 石狩煮 春雨サラダ 漬物 561 kcal
1月2日 金曜日	雑煮風(しょう油風味) いもごはん 白菜漬け 459 kcal	ごはん ぶりの照り焼き 梅肉和え えびしんじょの吸い物 抹茶ゼリー 685 kcal	ごはん 白菜と肉団子の煮込み ほうれん草の白和え そばサラダ みそ汁 707 kcal
1月3日 土曜日	ごはん きのこ昆布 納豆 みそ汁 394 kcal	散らし寿司 天ぷら くるみ和え すまし汁 658 kcal	ごはん すき焼き 温泉卵 ひじきサラダ みかん 809 kcal
1月4日 日曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 426 kcal	ごはん 西京焼き 大豆のごまがらめ 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 731 kcal	カレーライス らっきょう ゆで卵サラダ バナナ 735 kcal