

# 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)
2月2日 月曜日	ごはん カリフラワーとえびの煮物 納豆 みそ汁 443 kcal	ごはん ミートローフ マカロニサラダ ごま和え みそ汁 792 kcal	ごはん 魚のレモン焼き 切り昆布の炒め煮 大根と人参のなます みそ汁 615 kcal
2月3日 火曜日	ごはん れんこんのおかか煮 納豆 みそ汁 435 kcal	まきずし 魚の竜田揚げ 春菊の和え物 すまし汁(そば) 848 kcal	ごはん 焼き肉 酢だこ ブロッコリーの和え物 みそ汁 690 kcal
2月4日 水曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 559 kcal	山菜うどん しゅうまい ブロッコリーの和え物 バナナのヨーグルトかけ 693 kcal	ごはん 鶏肉のやわらか煮 きのこのカラフル炒め パンサンスー みそ汁 642 kcal
2月5日 木曜日	ごはん オムレツ ふりかけ みそ汁 500 kcal	ごはん 焼鮭 レバーのカレー炒め かみかみサラダ みそ汁 596 kcal	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 切り干し大根のきんぴら ぬた和え すまし汁 750 kcal
2月6日 金曜日	ごはん ほうれん草としめじの煮物 納豆 みそ汁 389 kcal	チョコパン ササミのマスタードフライ きのこソテー かぼちゃのポタージュ パイン缶 715 kcal	ごはん 麻婆豆腐 ナムル さつまいもの重ね煮 みそ汁 747 kcal
2月7日 土曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 467 kcal	ごはん 魚のおろし煮 もやしのカレー炒め みそ和え かきたま汁 725 kcal	ごはん 煮しめ くるみ和え いんげんのソテー みそ汁 676 kcal
2月8日 日曜日	ごはん 青菜とコーンの炒めもの 大根サラダ みそ汁 376 kcal	ごはん 豚肉のピカタ かぼちゃのいとこ煮 キャベツの浅漬け みそ汁 759 kcal	ごはん 肉コロッケ きのこの煮物 春雨和え みそ汁 730 kcal