

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9日 月曜日 | ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 428 kcal | シーフードカレー らっきょう 鶏肉ときゅうりのサラダ フルーツヨーグルトかけ 838 kcal | ごはん 鮭のごまマヨ焼き ふきの含め煮 大根の梅がらみ みそ汁 582 kcal |
| 2月10日 火曜日 かようび | ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 452 kcal | 麻婆なす丼 しば漬け ごまマヨネーズ和え みそ汁 りんご 704 kcal | ごはん 魚のチーズ焼き コールスローサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 694 kcal |
| 2月11日 水曜日 すいようび 建国記念の日 | ごはん しょうが炒め 納豆 みそ汁 432 kcal | 肉うどん 小松菜の白和え 鶏レバーの佃煮 パン缶 698 kcal | ごはん 石狩煮 アスパラのきんぴら そばサラダ みそ汁 714 kcal |
| 2月12日 木曜日 もくようび | ごはん 青菜と春雨の炒めもの みそ汁 バナナ 437 kcal | ごはん ポークビーンズ 中華和え チーズサラダ すまし汁 665 kcal | ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ひじきサラダ 五目ビーフン みそ汁 743 kcal |
| 2月13日 金曜日 きんようび | ごはん キムチ炒め 納豆 みそ汁 414 kcal | ロールパン(小) ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ チョコレートムース 885 kcal | ごはん ゆで豚肉の酢みそかけ 白煮 わさび和え みそ汁 629 kcal |
| 2月14日 土曜日 どようび | ごはん 厚揚げのうま煮 納豆 みそ汁 538 kcal | ごはん 肉団子の煮込み チーズ焼き マカロニサラダ みそ汁 736 kcal | ごはん 魚のから揚げ 大根の煮物 ごま和え すまし汁 572 kcal |
| 2月15日 日曜日 にちようび | ごはん 炒り卵 梅干し みそ汁 432 kcal | かにチャーハン 福神漬け 揚げしゅうまい グリーンサラダ きくらげスープ 724 kcal | ごはん くわ焼き にんじんのきんぴら 春雨サラダ すまし汁 699 kcal |