

# 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16日 月曜日	ごはん 大根と里芋の煮物 納豆 みそ汁 492 kcal	さんまの蒲焼き丼 ほうれん草の白和え ひじきの煮物 みそ汁 745 kcal	ごはん 牛肉とふきの炒め物 五目煮豆 みそ汁 もも缶 616 kcal
2月17日 火曜日	ごはん 糸こんにゃくのピリ辛煮 納豆 みそ汁 378 kcal	ごはん 鶏の照り焼き 炊き合わせ ごま酢和え すまし汁 774 kcal	ごはん 魚の塩焼き リヨン風ポテト マカロニサラダ みそ汁 704 kcal
2月18日 水曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 478 kcal	焼きそば レバニラ 中華サラダ わかめスープ りんご 689 kcal	ごはん 魚のバター焼き 青菜とコーンの炒めもの ポテトサラダ みそ汁 689 kcal
2月19日 木曜日	ごはん 青菜と春雨の炒めもの 昆布の佃煮 みそ汁 406 kcal	ごはん チキンチキンごぼう 春雨ときゅうりの酢物 ブロッコリーのマヨネーズそえ みそ汁 707 kcal	ごはん 肉豆腐の卵とじ マカロニソテー おかか和え みそ汁 743 kcal
2月20日 金曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 396 kcal	ロールパン(小) ミートスパゲティ ゆで卵サラダ コンソメスープ ヨーグルトかん 827 kcal	ごはん 南蛮漬け ひじきの煮もの ごま酢和え みそ汁 669 kcal
2月21日 土曜日	ごはん 含め煮 納豆 みそ汁 454 kcal	ごはん 竜田揚げ チーズサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 715 kcal	ごはん 豚肉のピカタ アスパラとえびの炒めもの 春雨和え みそ汁 688 kcal
2月22日 日曜日	ごはん スペイン風オムレツ みそ汁 バナナ 530 kcal	ごはん 鶏肉のオイスターソース焼き ちくわのきんぴら ごまマヨネーズ和え みそ汁 748 kcal	ごはん 魚の和風ムニエル スパンテー ピーナツ和え すまし汁 583 kcal