

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23日 月曜日 天皇誕生日	ごはん キャベツとコーンの炒めもの 納豆 みそ汁 480 kcal	ピビンバ ナムル 春雨のスープ りんご 660 kcal	ごはん 魚のみりん干し みそ和え かぼちゃのサラダ すまし汁 720 kcal
2月24日 火曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 378 kcal	ごはん 魚のすり身のさつま揚げ 煮びたし 梅かつお和え みそ汁 678 kcal	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの ふきの含め煮 ポテトサラダ みそ汁 661 kcal
2月25日 水曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 465 kcal	ごはん ハンバーグ・レバー添え 白菜とピーマンの土佐煮 オニオンサラダ みそ汁 698 kcal	ごはん おでん 春雨サラダ しば漬け パイン缶 691 kcal
2月26日 木曜日	ごはん 豆腐グラタン ふりかけ みそ汁 559 kcal	ドライカレー チーズサラダ わかめスープ フルーツヨーグルトかけ 689 kcal	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 ひじきの煮物 601 kcal
2月27日 金曜日	ごはん にんにく炒め 納豆 みそ汁 431 kcal	ホットドック フライドポテト スパサラダ きのこのクリームスープ コーヒーゼリー 886 kcal	ごはん ひき肉の磯辺焼き チンゲン菜のクリーム煮 白菜漬け すまし汁 548 kcal
2月28日 土曜日	ごはん 厚揚げのおろし煮 梅干し みそ汁 470 kcal	ごはん 五目卵焼き かぼちゃの煮物 甘酢和え みそ汁 592 kcal	ごはん ししゃものフライ 大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁 789 kcal
3月1日 日曜日	ごはん じゃがいもの卵炒め みそ汁 りんご 456 kcal	中華丼 春巻き 華風和え 中華風コーンスープ 744 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 白菜の煮物 ごぼうサラダ みそ汁 659 kcal