

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)
1月5日 月曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 429 kcal	ごはん 酢豚 ほうれん草の白和え にらともやしのスープ バナナ 762 kcal	ごはん 魚の塩焼き おかか和え ひじきの煮物 みそ汁 661 kcal
1月6日 火曜日	ごはん 青菜と豆腐の煮物 納豆 みそ汁 451 kcal	ごはん 魚のフライ 長いもとかいわれの酢の物 きんぴらごぼう みそ汁 772 kcal	ごはん 焼き肉 キムチ和え マカロニサラダ すまし汁 742 kcal
1月7日 水曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 447 kcal	七草ごはん 魚のホイル蒸し 大根のそぼろ煮 中華サラダ みそ汁 632 kcal	肉うどん 小松菜の白和え しゅうまい りんご 745 kcal
1月8日 木曜日	ごはん ハムエッグ みそ汁 443 kcal	麻婆チャーハン 中華和え わかめスープ みかん 726 kcal	ごはん つくね煮 梅肉和え 五目ビーフン すまし汁 695 kcal
1月9日 金曜日	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁 523 kcal	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ クラムチャウダー りんご 662 kcal	ごはん はんぺんフライ なすの田舎煮 甘酢和え みそ汁 667 kcal
1月10日 土曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 高菜漬 みそ汁 427 kcal	チキンカツ丼 煮びたし 春雨和え みそ汁 810 kcal	ごはん 煮魚 かみかみサラダ リオン風ポテト みそ汁 618 kcal
1月11日 日曜日	ごはん オムレツ ゆでキャベツのサラダ みそ汁 417 kcal	ごはん 魚の天ぷら 切り干し大根の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁 664 kcal	ごはん ひき肉のきのこあんかけ 野菜のごま煮 そばサラダ みそ汁 784 kcal