

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12日 月曜日 成人の日	ごはん ささみといんげんの炒めもの 納豆 みそ汁 450 kcal	チャンポン 中華和え しゅうまい みかん 677 kcal	ごはん 豆腐とえびの辛味あん 大学芋 甘酢和え みそ汁 722 kcal
1月13日 火曜日	ごはん ほうれん草としめじの煮物 納豆 みそ汁 394 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 しらす和え かきたま汁 691 kcal	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 酢の物 春雨のスープ ヨーグルトかん 775 kcal
1月14日 水曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 468 kcal	ごはん ハンバーグ 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 701 kcal	ごはん 魚のみそ煮 お浸し スパンテー みそ汁 691 kcal
1月15日 木曜日	ごはん 野菜グラタン ふりかけ みそ汁 419 kcal	ごはん 鮭のパン粉焼き 焼き豆腐の含め煮 切り昆布の炒め煮 みそ汁 670 kcal	ごはん 肉じゃが パンサンスー 辛子和え みそ汁 763 kcal
1月16日 金曜日	ごはん 豆腐と昆布の煮物 梅干し みそ汁 405 kcal	ロールパン なすとひき肉のポロネーゼ風 Pasta ごぼうサラダ コーンポタージュ 819 kcal	ごはん 肉かぼちゃ お浸し 大根サラダ みそ汁 622 kcal
1月17日 土曜日	ごはん じゃがいものしょうが煮 納豆 みそ汁 586 kcal	ごはん トンテキ 里芋の煮物 みそ汁 りんご 646 kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニソテー 大根と人参のなます すまし汁 620 kcal
1月18日 日曜日	ごはん 目玉焼き ウインナー みそ汁 457 kcal	ごはん 魚のピカタ 五目煮豆 ポテトサラダ みそ汁 646 kcal	ごはん かぼちゃコロッケ ツナサラダ 大根の煮物 すまし汁 751 kcal