

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19日 月曜日	ごはん じゃこ炒め 納豆 みそ汁 472 kcal	カレーライス 福神漬け 野菜サラダ フルーツヨーグルトかけ 790 kcal	ごはん 煮魚 春雨の五目炒め 酢の物 みそ汁 595 kcal
1月20日 火曜日	ごはん 焼きししゃも 納豆 みそ汁 434 kcal	ごはん ささみの梅巻き焼き ひじきの煮物 青菜とコーンの炒めもの みそ汁 624 kcal	ごはん 炒り豆腐 お浸し 春雨サラダ 豚汁 803 kcal
1月21日 水曜日	ごはん うの花炒り 納豆 みそ汁 460 kcal	天ぷらそば 白和え さつまいもの重ね煮 793 kcal	ごはん 魚の和風ムニエル スパサラダ 春菊の和え物 みそ汁 606 kcal
1月22日 木曜日	ごはん ベーコンエッグ みそ汁 448 kcal	ごはん 魚のフライ 糸こんにゃくの金平煮 ツナサラダ みそ汁 738 kcal	ごはん 豆腐の肉みそかけ うずら煮豆 甘酢和え みそ汁 674 kcal
1月23日 金曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 梅干し みそ汁 359 kcal	ロールパン ハンバーグ ゆで卵サラダ クリームスープ バナナ 835 kcal	わかめごはん すき焼き風 春雨ときゅうりの酢物 白菜漬け 653 kcal
1月24日 土曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 467 kcal	中華丼 パンサンスー にらともやしのスープ もも缶 633 kcal	ごはん 豚の角煮 ピーマンソテー もずく酢 みそ汁 755 kcal
1月25日 日曜日	ごはん マヨネーズグラタン カリフラワーのサラダ わかめスープ 460 kcal	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ みぞれ和え みそ汁 750 kcal	ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草の白和え みそ汁 639 kcal