

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26日 月曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 481 kcal	ごはん とんかつ ごま酢和え べつたら漬け みそ汁 763 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 山芋の梅肉和え 辛子なす 根菜のみそ汁 614 kcal
1月27日 火曜日	ごはん コチュジャン炒め 梅干し みそ汁 422 kcal	みそうどん 小松菜の白和え ひじきサラダ みかん 672 kcal	ごはん ホイコーロ かぼちの煮物 酢物 わかめスープ 756 kcal
1月28日 水曜日	ごはん 炒り豆腐 納豆 みそ汁 528 kcal	ハヤシライス 福神漬け 大根サラダ フルーツヨーグルトかけ 724 kcal	ごはん 八宝菜 酢みそ和え たくあん 春雨のスープ 619 kcal
1月29日 木曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 496 kcal	ごはん ししゃもの磯辺揚げ きんぴらごぼう かぼちゃサラダ みそ汁 776 kcal	ごはん 鶏肉の吉野焼き 大根の煮物 ごま和え みそ汁 580 kcal
1月30日 金曜日	ごはん 青菜と豆腐の煮物 納豆 みそ汁 438 kcal	サンドイッチ はんぺんフライ シチュー プリン 850 kcal	ごはん 煮しめ 春雨の五目炒め 大根と人参のなます みそ汁 579 kcal
1月31日 土曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 419 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 春雨ときゅうりの酢物 切り干し大根の煮物 みそ汁 710 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き 煮びたし ピーナツ和え みそ汁 755 kcal
2月1日 日曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 バナナ 438 kcal	ごはん 蒸し魚のごまだれかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ すまし汁 702 kcal	ごはん 牛肉の野菜巻き 煮豆 おかか和え みそ汁 714 kcal