

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)
3月2日 月曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 446 kcal	ごはん 魚の野菜あんかけ 大豆とじゃがいものごまがらめ 酢の物 すまし汁 693 kcal	ごはん ミートボールのトマト煮 ビーフンサラダ 煮びたし みそ汁 718 kcal
3月3日 火曜日 桃の節句	ごはん 里芋の煮物 納豆 みそ汁 470 kcal	ちらし寿司 天ぷら 小松菜の白和え すまし汁 ピーチゼリー 811 kcal	ごはん 鶏肉の辛味煮 ミモザサラダ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 650 kcal
3月4日 水曜日	ごはん えのきだけのベーコン炒め 納豆 みそ汁 435 kcal	ごはん 豚肉と卵の炒めもの ブロッコリーのサラダ リヨン風ポテト みそ汁 767 kcal	ごはん うの花バーグ なすの辛味煮 春雨ときゅうりの酢物 きのこのスープ 646 kcal
3月5日 木曜日	ごはん ハムエッグ のり佃煮 みそ汁 447 kcal	ごはん 天ぷらそば ごまみそ炒め 菜の花和え バナナ 761 kcal	ごはん 鶏肉の味噌炒め じゃがいもソテー きゅうりの和え物 みそ汁 653 kcal
3月6日 金曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 納豆 みそ汁 455 kcal	ロールパン 海老グラタン もやしのカレー炒め スパサラダ コンソメスープ 737 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 かみかみサラダ みそ汁 659 kcal
3月7日 土曜日	ごはん ピリ辛炒め煮 納豆 みそ汁 479 kcal	ごはん 玉ねぎと牛肉の卵とじ かぼちゃの煮物 ごまネーズサラダ みそ汁 787 kcal	ごはん ムニエル レバーのカレー炒め なめこ和え みそ汁 585 kcal
3月8日 日曜日	ごはん プレーンオムレツ 海藻サラダ みそ汁 483 kcal	ごはん 豚肉のロールフライ 大根と人参のなます ごま和え みそ汁 769 kcal	さかな 魚めし 煮しめ 春雨サラダ たくあん すまし汁 598 kcal