

# 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9日 月曜日	ごはん 大根そぼろ煮 納豆 みそ汁 482 kcal	こぎつねごはん ちくわの詰め揚げ ほうれん草の白和え 切り干し大根の煮物 すまし汁 810 kcal	ごはん 鶏肉の酒蒸し ひじきの煮物 酢の物 みそ汁 560 kcal
3月10日 火曜日	ごはん じゃこ炒め 納豆 みそ汁 446 kcal	ごはん 南蛮漬け ガーリックソテー くるみ和え みそ汁 709 kcal	ごはん 焼き鳥 五目煮豆 チーズサラダ みそ汁 688 kcal
3月11日 水曜日	ごはん 青菜と生揚げの煮物 納豆 みそ汁 478 kcal	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え スパソテー しらす和え みそ汁 658 kcal	ごはん 魚のみそ漬け焼 リヨン風ポテト 春雨サラダ のっぺい汁 715 kcal
3月12日 木曜日	ごはん チーズオムレツ ふりかけ みそ汁 425 kcal	ハンバーグカレー 福神漬け サニーと大根のサラダ フルーツヨーグルトかけ 776 kcal	ごはん 酢豚 煮びたし 野菜サラダ すまし汁 650 kcal
3月13日 金曜日	ごはん ささみといんげんの炒めもの 納豆 みそ汁 419 kcal	ミルクスティック クリームパスタ フレンチサラダ コンソメスープ 758 kcal	ごはん 揚げ豆腐の海老あんかけ ハンサンスー かぼちゃサラダ すまし汁 681 kcal
3月14日 土曜日	ごはん じゃこ炒め 納豆 みそ汁 487 kcal	ごはん トンカツ 中華サラダ きんぴらごぼう みそ汁 784 kcal	ごはん 魚の焼きびたし 里芋のみそ煮 ピーナツ和え みそ汁 585 kcal
3月15日 日曜日	ごはん すごもり卵 納豆 みそ汁 481 kcal	ごはん 魚のうま煮 れんこんのおかか煮 マカロニサラダ みそ汁 723 kcal	ごはん チンジャオロース 野菜のさっと煮 春雨和え わかめスープ 649 kcal