

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16日 月曜日	ごはん がんもどきの煮物 納豆 みそ汁 576 kcal	ごはん 鶏肉のねぎみそかけ 白菜としめじの煮びたし ポテトサラダ すまし汁 608 kcal	ごはん 魚の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 ごま酢和え みそ汁 666 kcal
3月17日 火曜日	ごはん 大豆としいたけの炒め煮 納豆 みそ汁 475 kcal	ごはん 麻婆春雨 ひじきサラダ 肉団子のスープ りんご 787 kcal	ごはん 豚肉ソース焼き なすの香味炒め 大根の梅がらみ すまし汁 588 kcal
3月18日 水曜日	ごはん しょうが炒め 納豆 みそ汁 429 kcal	ピザパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ バナナ 658 kcal	ごはん 魚の水炊き じゃがいもソテー 春雨ときゅうりの酢物 584 kcal
3月19日 木曜日	ごはん 五目炒り卵 ふりかけ みそ汁 451 kcal	中華あんかけ ニラバ炒め 春雨のスープ キウイ 698 kcal	ごはん 牛バラ肉の炒めもの 大豆の五目煮 しらす和え みそ汁 713 kcal
3月20日 金曜日	ごはん しらたきの煮物 納豆 みそ汁 394 kcal	さくらごはん チキンとポテトのホイル焼き 切り昆布の炒め煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁 660 kcal	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 切り干し大根のきんぴら 里芋の煮物 みそ汁 789 kcal
3月21日 土曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 納豆 みそ汁 435 kcal	ごはん 魚のピカタ 五目ひたし バンサンスー みそ汁 669 kcal	ごはん おろしハンバーグ こふき芋 春雨の五目炒め みそ汁 753 kcal
3月22日 日曜日	ごはん チキングラタン みそ汁 バナナ 568 kcal	ごはん スパニッシュオムレツ ごま和え チーズサラダ みそ汁 691 kcal	ごはん 肉豆腐 辛子和え 大根と人参のなます すまし汁 586 kcal