

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23日 月曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 464 kcal	天丼 しば漬け ほうれん草の白和え 赤出汁 キウイ 796 kcal	ごはん 豚肉の炒り煮 ごま炒め そばサラダ みそ汁 619 kcal
3月24日 火曜日	ごはん 焼き魚 納豆 みそ汁 444 kcal	ごはん 焼き肉 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 杏仁豆腐 732 kcal	まぜごはん 揚げ出し豆腐 めた和え すいとん 675 kcal
3月25日 水曜日	ごはん 辛味炒め 納豆 みそ汁 457 kcal	ごはん かぼちゃのコロッケ きゅうりの和え物 レバーのケチャップ炒め すまし汁 663 kcal	ごはん 牛肉のしょう油煮 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ みそ汁 730 kcal
3月26日 木曜日 お誕生会	カレーライス バナナヨーグルトかけ 597 kcal	 お花見弁当 698 kcal	きつねうどん かぼちゃサラダ なすの揚げ煮 660 kcal
3月27日 金曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 422 kcal	ロールパン 豆腐グラタン 野菜サラダ コーンポタージュ りんご 742 kcal	ごはん 南蛮漬け さつまいもの煮物 チキンサラダ すまし汁 684 kcal
3月28日 土曜日	ごはん 切り干し大根とハムのソテー 納豆 みそ汁 472 kcal	ごはん 鶏のから揚げ 春雨ときゅうりの酢物 スパソテー みそ汁 710 kcal	ごはん 炒り豆腐 チーズサラダ ひじきの煮物 みそ汁 674 kcal
3月29日 日曜日	ごはん ベーコンエッグ ふりかけ みそ汁 468 kcal	ミックスベジタブルピラフ 福神漬け 麻婆豆腐 わかめスープ 748 kcal	ごはん ポークチャップ なすの香味炒め 辛子和え みそ汁 625 kcal