

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30日 月曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 509 kcal	ごはん 鶏のもろみ焼き 煮豆 ゆでキャベツのサラダ みそ汁 578 kcal	ごはん 魚のフライ 春雨サラダ べつたら漬け 豚汁 762 kcal
3月31日 火曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 490 kcal	ごはん ビーフステーキ マカロニサラダ コーンスープ 828 kcal	ごはん 魚のピカタ 里芋ののりまぶし 梅ドレッシング和え みそ汁 557 kcal
4月1日 水曜日	ごはん 青菜の煮物 納豆 みそ汁 400 kcal	ラーメン しゅうまい 長いもときゅうりの梅肉和え りんご 709 kcal	ごはん 回鍋肉 ツナのサラダ きんぴらごぼう みそ汁 750 kcal
4月2日 木曜日	ごはん 五目炒り卵 梅干し みそ汁 445 kcal	ハヤシライス 福神漬け 野菜サラダ フルーツミックス 745 kcal	ごはん 西京焼き 大根のえびあんかけ ごま和え みそ汁 660 kcal
4月3日 金曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 459 kcal	メープルパン ボロネーゼソースパスタ 盛り合わせサラダ コンソメスープ りんご 843 kcal	ごはん 魚のみそ鍋 春雨ときゅうりの酢物 切り昆布の炒め煮 白菜漬け 538 kcal
4月4日 土曜日	ごはん しょう油炒め 納豆 みそ汁 440 kcal	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ピーナツ和え レバーのカレー炒め すまし汁 713 kcal	ごはん 豚の角煮 アスパラとえびの炒めもの ひじきサラダ みそ汁 705 kcal
4月5日 日曜日	ごはん 野菜グラタン ふりかけ みそ汁 430 kcal	ごはん 魚の天ぷら 青菜の煮物 大根と人参のなます みそ汁 798 kcal	ごはん 手羽元のしょうゆ煮 ごま和え 白菜の煮物 みそ汁 622 kcal