

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)
4月6日 月曜日	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁 469 kcal	あんかけチャーハン しゅうまい 海藻サラダ コンソメスープスープ 630 kcal	ごはん 牛肉のさっと煮 わかめとえのきの薬味煮 白和え みそ汁 750 kcal
4月7日 火曜日	ごはん カリフラワーとえびの煮物 納豆 みそ汁 438 kcal	ごはん 蒸し鶏とレタスの華風タレ かぼちゃのいとこ煮 春雨和え わかめスープ 695 kcal	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ スパサラダ 切り干し大根の煮物 すまし汁 720 kcal
4月8日 水曜日	ごはん 炒り豆腐 納豆 みそ汁 507 kcal	とうもろこしごはん 焼き魚の薬味ソースかけ 菜の花和え 吉野汁 692 kcal	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜炒め ひじき和え みそ汁 645 kcal
4月9日 木曜日	ごはん ウイナーとキャベツのチーズ焼き みそ汁 バナナ 476 kcal	ごはん 牛肉と里芋の煮物 ひじきの煮物 納豆和え みそ汁 776 kcal	ごはん 魚介ソーテー・きのこソースかけ 豆腐のおろし煮 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 598 kcal
4月10日 金曜日	ごはん 高野豆腐の含め煮 納豆 みそ汁 455 kcal	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ カレーシチュー みかん缶ヨーグルト 847 kcal	ごはん 豚肉とにらの炒め物 若竹煮 切り昆布の炒め煮 みそ汁 555 kcal
4月11日 土曜日	ごはん 厚揚げのうま煮 梅干し みそ汁 512 kcal	ごはん チキンハンバーグ なすの田舎煮 ごぼうサラダ みそ汁 729 kcal	ごはん 鮭の塩焼き チーズサラダ リオン風ポテト みそ汁 613 kcal
4月12日 日曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの ウイナー みそ汁 438 kcal	やきそば ぎょうざ みそ和え ニラのスープ もも缶 652 kcal	ごはん 魚のフライ 白菜の煮物 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 762 kcal