

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13日 月曜日	ごはん こんにゃくのピリ辛煮 納豆 みそ汁 392 kcal	ごはん 牛肉の野菜巻きフライ 豆腐の煮物 大根と人参のなます かきたま汁 705 kcal	ごはん 筑前煮 かぼちゃのサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 761 kcal
4月14日 火曜日	ごはん 高野豆腐の炒り煮 納豆 みそ汁 487 kcal	ごはん クリームコロッケ 洋風きんぴら ひじきサラダ コンソメスープ 783 kcal	ごはん 鶏肉のやわらか煮 青菜と人参の炒めもの 中華サラダ みそ汁 581 kcal
4月15日 水曜日	ごはん 炒り豆腐 納豆 みそ汁 572 kcal	ごはん 鶏肉とじゃがいものクリーム煮 青菜とコーンの炒めもの ビーフンサラダ きのこのスープ 650 kcal	ごはん 魚の野菜蒸し ごま酢和え たくあん 豚汁 627 kcal
4月16日 木曜日	ごはん 目玉焼き みそ汁 オレンジ 447 kcal	かつ丼 ほうれん草の白和え なめこ和え みそ汁 794 kcal	ごはん 魚のピカタ カレー炒め 高野豆腐の含め煮 吉野汁 611 kcal
4月17日 金曜日	ごはん オクラ納豆 中華風甘酢漬け みそ汁 442 kcal	ロールパン エビフライ マカロニサラダ じゃがいもソテー わかめスープ 762 kcal	ごはん しゃぶしゃぶ風 もやし炒め 切り昆布の炒め煮 みそ汁 652 kcal
4月18日 土曜日	ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 422 kcal	ごはん 鶏のケチャップ炒め かみかみサラダ おからの五目煮 みそ汁 712 kcal	お好み焼き 春雨ときゅうりの酢物 キムチ和え にらのスープ 715 kcal
4月19日 日曜日	ごはん ポテトミートグラタン みそ汁 りんご 458 kcal	ごはん 揚げ魚のおろし煮 ごま炒め スパサラダ かきたま汁 784 kcal	ごはん 鶏肉のホイル焼き リヨン風ポテト パンサンズー みそ汁 613 kcal