

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20日 月曜日	ごはん 里芋の煮っころがし 梅干し みそ汁 405 kcal	ごはん 牛肉とほうれん草の炒めもの チーズサラダ ひじきの煮物 みそ汁 773 kcal	ごはん 魚のきのこソースかけ かぼちゃサラダ ごま浸し すまし汁 670 kcal
4月21日 火曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 529 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 野菜ソテー チキンサラダ すまし汁 703 kcal	ごはん 牛肉の甘辛煮 切り昆布の炒め煮 ごま和え みそ汁 624 kcal
4月22日 水曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 472 kcal	ごはん 南蛮漬け なすの田舎煮 大根サラダ みそ汁 703 kcal	ごはん 手羽元のピリ辛煮 お浸し ポテトサラダ みそ汁 674 kcal
4月23日 木曜日	ごはん チーズオムレツ みそ汁 パン缶 468 kcal	ごはん ポークチャップ じゃがいもソテー ほうれん草の白和え みそ汁 750 kcal	ごはん 蒸し魚のタルタルソースかけ ツナのサラダ 高野豆腐の含め煮 みそ汁 641 kcal
4月24日 金曜日	ごはん こんにゃくの土佐煮 納豆 みそ汁 392 kcal	ロールパン ハンバーグ・ナポリタン フライドポテト コーンポタージュ オレンジゼリー 851 kcal	肉そば 春雨サラダ ひじきの煮物 619 kcal
4月25日 土曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 422 kcal	ごはん 肉団子の煮込み オニオンサラダ きんぴらごぼう みそ汁 673 kcal	ごはん 焼き豆腐のみそ炒め 青菜の炒めもの ごま和え すまし汁 623 kcal
4月26日 日曜日	ごはん ひじきのけんちん煮 納豆 みそ汁 446 kcal	カレーライス らっきょう 春雨サラダ オレンジ 823 kcal	ごはん 魚の和風ムニエル マヨネーズ炒め 梅肉和え みそ汁 589 kcal