

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27日 月曜日	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の炒り煮 みそ汁 400 kcal	ごはん 牛バラ肉の炒めもの じゃがいものバター焼き 酢物 みそ汁 656 kcal	ごはん はんぺんフライ ピーマンソテー ひじきのピリ辛煮 みそ汁 794 kcal
4月28日 火曜日	ごはん 厚揚げの含め煮 納豆 みそ汁 529 kcal	ラーメン レバニラ ポテトサラダ パン缶 719 kcal	ごはん 炒り鶏 ひじきの煮物 ごま和え みそ汁 609 kcal
4月29日 水曜日 昭和の日	ごはん 糸こんにゃくの煮物 納豆 みそ汁 396 kcal	ごはん ホイコーロ 中華サラダ 中華コーンスープ ヨーグルトかん 850 kcal	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 豆腐のサラダ 白菜漬 みそ汁 609 kcal
4月30日 木曜日	ごはん ベーコンエッグ みそ汁 456 kcal	ハヤシライス 野菜とツナのサラダ 福神漬 りんご 790 kcal	ごはん 豚肉のピカタ スパソテー 甘酢和え みそ汁 608 kcal
5月1日 金曜日	ごはん 小松菜の煮びたし 納豆 みそ汁 401 kcal	ごはん チキンカツ 切り干し大根の煮物 白和え すまし汁 793 kcal	ごはん 魚のレモン焼き 里芋の煮物 スパサラダ みそ汁 660 kcal
5月2日 土曜日	ごはん 青菜と豆腐の煮物 切り干し大根の梅和え みそ汁 449 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き なすの揚げ煮 ひじきサラダ かきたま汁 690 kcal	ごはん ささみのロール焼き マカロニサラダ きんぴらごぼう みそ汁 725 kcal
5月3日 日曜日	ごはん コチュジャン炒め 納豆 みそ汁 480 kcal	中華丼 春巻き 海藻サラダ にらのスープ 749 kcal	ごはん ムニエルのタルタルソースかけ 野菜のさっと煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 621 kcal