

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)
5月4日 月曜日 みどりの日	ごはん ひじきのピリ辛煮 えぼしちくわ みそ汁 417 kcal	ごはん(小) 肉そば 切り干し大根の煮物 長いも和え キウイ 750 kcal	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ビーフソテー ごま酢和え みそ汁 687 kcal
5月5日 火曜日 かようび 子供の日	ごはん 大豆としいたけの炒め煮 納豆 みそ汁 439 kcal	中華ちまき風 魚の照り焼き 春雨ときゅうりの酢物 すまし汁 705 kcal	ごはん 肉豆腐の卵とじ じゃがいものカレー粉炒め ツナサラダ すまし汁 713 kcal
5月6日 水曜日 すいようび 振りかえ ぎゅうじつ 振替休日	ごはん カリフラワーとえびの煮物 納豆 みそ汁 426 kcal	ごはん 竜田揚げ ポテトサラダ 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁 838 kcal	ごはん 鶏肉のしょうが煮 アーモンド炒め もずく酢ときゅうりの酢物 みそ汁 598 kcal
5月7日 木曜日 もくようび	ごはん 目玉焼き みそ汁 418 kcal	ごはん エビフライ 五目煮豆 中華サラダ みそ汁 733 kcal	ごはん 山賊焼き ひじきサラダ なめこ和え みそ汁 704 kcal
5月8日 金曜日	ごはん 大根としらたきの煮物 納豆 みそ汁 412 kcal	クリームパン シーフードスパゲティ たまごサラダ もやしのスープ 699 kcal	ごはん 豚肉のソテー・チーズのせ キャベツの煮物 きんぴらごぼう みそ汁 743 kcal
5月9日 土曜日 どようび 土曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 491 kcal	ごはん トンカツ 大根と人参のなます ブロッコリーのサラダ みそ汁 637 kcal	みそラーメン ごま和え ぎょうざ バナナ 724 kcal
5月10日 日曜日 にちようび 日曜日	ごはん 炒り卵 みそ汁 440 kcal	エビピラフ 福神漬け しゅうまい マカロニサラダ きのこのスープ 715 kcal	ごはん ささみの梅焼き 小松菜の白和え ひじきの煮物 みそ汁 693 kcal