

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11日 月曜日	ごはん れんこんのおかか煮 納豆 みそ汁 440 kcal	ごはん 牛肉と野菜の和風炒め 白煮 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 733 kcal	ごはん 魚の七味焼き チーズサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 682 kcal
5月12日 火曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 444 kcal	とろろそば 煮しめ 大根と人参のなます ヨーグルトかん 666 kcal	ごはん 野菜入りメンチカツ ひじきのごま風味 おかか和え みそ汁 744 kcal
5月13日 水曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 432 kcal	ごはん ゆで豚肉の薬味かけ かぼちゃのいとこ煮 中華サラダ みそ汁 668 kcal	ごはん 魚フライのごまだれかけ しらす和え ふきの含め煮 みそ汁 750 kcal
5月14日 木曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 447 kcal	ごはん 魚の天ぷら ほうれん草の白和え レバーのカレー焼き みそ汁 743 kcal	ごはん 鶏肉のやわらか煮 うの花炒り 酢の物 みそ汁 667 kcal
5月15日 金曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 447 kcal	ロールパン はんぺんフライ リヨン風ポテト マカロニソテー かぼちゃのポタージュ 800 kcal	炊き込みごはん 大根の肉みそかけ なすの田舎煮 すまし汁 607 kcal
5月16日 土曜日	ごはん しらたきの甘辛煮 納豆 みそ汁 404 kcal	ごはん 魚の焼きびたし 大豆とかえりのごまがらめ 酢の物 みそ汁 739 kcal	ごはん 豚肉と春雨の炒めもの ピーナツ和え マカロニサラダ かきたま汁 710 kcal
5月17日 日曜日	ごはん ベーコンとほうれん草のソテー ふりかけ みそ汁 435 kcal	ごはん 鶏肉のアーモンド揚げ 若竹煮 かぼちゃサラダ みそ汁 753 kcal	ゆかりごはん ぎせい豆腐 干し大根の煮物 ごま和え 豚汁 664 kcal