

# 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18日 月曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 519 kcal	麻婆豆腐丼 バンサンスー わかめスープ りんご 715 kcal	ごはん 蒸し鶏の甘酢あんかけ ツナポテトサラダ ザーサイ和え みそ汁 616 kcal
5月19日 火曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 474 kcal	ごはん トンテキ スパサラダ たくあん みそ汁 733 kcal	ごはん ちくわの詰め揚げ 里芋のみそ煮 もずくときゅうりの酢物 すまし汁 645 kcal
5月20日 水曜日	ごはん 大根の煮物 納豆 みそ汁 432 kcal	ラーメン 揚げぎょうざ 小松菜の白和え 733 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き マカロニサラダ みそ汁 パン缶 696 kcal
5月21日 木曜日	ごはん 目玉焼き みそ汁 416 kcal	ごはん 鶏のケチャップあん ひじきの煮物 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 724 kcal	ごはん 魚のチーズ焼き そばサラダ 鶏レバーの佃煮 けんちん汁 703 kcal
5月22日 金曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 406 kcal	ロールパン スパニッシュオムレツ ツナのサラダ クリームコンソメ煮 りんご 641 kcal	ごはん ホイコーロ 酢みそ和え しゅうまい 中華スープ 808 kcal
5月23日 土曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 496 kcal	ごはん 肉の甘辛煮 ポテトサラダ ナムル みそ汁 742 kcal	ごはん 魚の和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 春雨和え みそ汁 619 kcal
5月24日 日曜日	ごはん 五目炒り卵 ふりかけ みそ汁 448 kcal	エビピラフ 福神漬け 春巻き コールスローサラダ スープシチュー 752 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜の煮びたし ごぼうサラダ みそ汁 649 kcal