

# 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25日 月曜日	ごはん きのこの塩ねぎ炒め 納豆 みそ汁 428 kcal	ごはん 牛バラ肉の炒めもの じゃがいもの煮物 春雨サラダ みそ汁 777 kcal	菜飯 揚げ豆腐のあんかけ のっぺい汁 もも缶 646 kcal
5月26日 火曜日	ごはん 野菜とコーンの炒めもの 納豆 みそ汁 482 kcal	ごはん ミートローフ ごま和え ビーフンサラダ みそ汁 708 kcal	ごはん 筑前煮 スパンテー おかか和え みそ汁 661 kcal
5月27日 水曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 498 kcal	ごはん テリポーク ねぎとちくわの炒めもの 長芋の梅肉和え みそ汁 664 kcal	ごはん 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ ひじきの煮物 すまし汁 690 kcal
5月28日 木曜日	ごはん 里芋の煮物 納豆 みそ汁 466 kcal	中華丼 しゅうまい 中華スープ あんみつ 730 kcal	ゆかりごはん(小) 肉うどん マカロニサラダ 大根と人参のなます 657 kcal
5月29日 金曜日	ごはん 青菜と春雨の炒めもの ウインナー みそ汁 428 kcal	ロールパン 鶏のから揚げ スパサラダ リヨン風ポテト わかめスープ 687 kcal	ごはん 魚の梅干し煮 ほうれん草の白和え ひじきサラダ みそ汁 734 kcal
5月30日 土曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 499 kcal	ごはん 魚の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 梅肉和え かきたま汁 631 kcal	ごはん 肉団子の煮込み うずら煮豆 チーズサラダ みそ汁 723 kcal
5月31日 日曜日	ごはん マカロニグラタン みそ汁 482 kcal	ごはん 鶏のホイル焼き なすの香味炒め 春雨和え みそ汁 645 kcal	ごはん おからコロッケ ふきの含め煮 長芋のわさびしょうゆ和え みそ汁 727 kcal