

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)
6 月 1 日 月曜日	ごはん スペイン風オムレツ ふりかけ みそ汁 468 kcal	ジャージャー麺 盛り合わせサラダ わかめスープ ぶどうゼリー 715 kcal	ごはん 豆腐団子のケチャップ煮 マカロニサラダ 梅肉和え みそ汁 680 kcal
6 月 2 日 火曜日	ごはん 青菜と生揚げの煮物 納豆 みそ汁 444 kcal	ごはん 牛肉の三色巻き 和風サラダ なすの揚げ煮 みそ汁 633 kcal	魚めし 煮しめ 梅かつお和え 豚汁 776 kcal
6 月 3 日 水曜日	ごはん にんにく炒め 納豆 みそ汁 424 kcal	ロールパン たらこえびのスパゲティ 豆腐・チーズサラダ コーンスープ パイン缶 715 kcal	ごはん くわ焼き 人参のきんぴら ひじきサラダ みそ汁 723 kcal
6 月 4 日 木曜日	ごはん ピリ辛炒め煮 納豆 みそ汁 451 kcal	ごはん 魚のフライ ピーナツ和え レバーのカレー炒め けんちん汁 793 kcal	ごはん 鶏肉の酒蒸し かぼちゃのいとこ煮 しらす和え みそ汁 620 kcal
6 月 5 日 金曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 465 kcal	カレーライス 福神漬け ゆで卵とゆで野菜のサラダ りんご 737 kcal	ごはん チキンハンバーグ 大根の煮物 ビーフンサラダ みそ汁 659 kcal
6 月 6 日 土曜日	ごはん だし巻き卵 きのこ昆布 みそ汁 392 kcal	ごはん ササミの梅焼き さつまいもの揚げ煮 酢物 みそ汁 683 kcal	ごはん 揚げ魚のきのこソースかけ ポテトサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 773 kcal
6 月 7 日 日曜日	ごはん じゃがいもの卵炒め のり佃煮 みそ汁 452 kcal	ごはん 西京焼き 大豆とかえりのごまがらめ 春雨ときゅうりの酢物 すまし汁 710 kcal	ごはん 肉豆腐 ごま和え うざく みそ汁 691 kcal