

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)
7 月 13 日 月曜日	ごはん ポン酢しょう油炒め 納豆 みそ汁 452 kcal	ごはん 魚のすり身のさつま揚げ ひじきサラダ けんちん汁 スイカ 782 kcal	ごはん 豚肉のピカタ きんぴらごぼう ごま和え みそ汁 615 kcal
7 月 14 日 火曜日	ごはん じゃこ炒め 梅干し みそ汁 415 kcal	ごはん 肉団子の煮込み じゃがいもソテー みぞれ和え みそ汁 747 kcal	ごはん 魚の焼きびたし 春雨和え 白菜漬け 豚汁 689 kcal
7 月 15 日 水曜日	ごはん 高野豆腐の煮物 納豆 みそ汁 494 kcal	ロールパン ローストチキン スパサラダ コンソメスープ 694 kcal	ごはん 豚肉のごまだれかけ 酢物 ピリ辛炒め みそ汁 656 kcal
7 月 16 日 木曜日	ごはん 豆腐グラタン ふりかけ みそ汁 590 kcal	ごはん ピーマンの肉詰め 切り昆布の炒め煮 大根の酢物 みそ汁 655 kcal	ごはん 魚の蒲焼き じゃがいもの煮物 小松菜の白和え すまし汁 610 kcal
7 月 17 日 金曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 477 kcal	夏野菜のカレー らっきょう かにかまサラダ ヨーグルトかん 716 kcal	五目卵とじ丼 切り干し大根の煮物 パンサンズー みそ汁 659 kcal
7 月 18 日 土曜日	ごはん 卵と野菜の炒めもの 納豆 みそ汁 474 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き じゃがいもとベーコンの炒め 酢の物 わかめスープ 712 kcal	ごはん チキンハンバーグ マカロニサラダ キャベツの昆布和え みそ汁 676 kcal
7 月 19 日 日曜日	ごはん オムレツ みそ汁 513 kcal	ごはん 牛肉のさつと煮 わかめとえのきの薬味煮 しらす和え みそ汁 637 kcal	むぎごはん 厚揚げ肉の野菜あんかけ スパソテー チーズサラダ とろろ汁 708 kcal