

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 20 日 月曜日 海の日	ごはん 厚揚げと青菜の炒めもの 納豆 みそ汁 480 kcal	ひや 冷しソーメン 揚げ出し豆腐 中華サラダ もも缶 676 kcal	ごはん 焼き肉 きゅうりの酢物 たくあん みそ汁 690 kcal
7 月 21 日 火曜日 かようび	ごはん 豆腐の甘辛煮 梅干し みそ汁 393 kcal	ごはん とんてき 白煮 レモン和え みそ汁 675 kcal	ごはん かぼちゃコロッケ トマトのサラダ 切り昆布の五目煮 みそ汁 805 kcal
7 月 22 日 水曜日 すいようび	ごはん 焼きさば ふりかけ みそ汁 429 kcal	ロールパン チーズハンバーグ フライドポテト かぼちゃサラダ コーンポタージュ 796 kcal	ごはん ぎせい豆腐 春雨和え レバーの焼き鳥風炒め(塩) 豚汁 623 kcal
7 月 23 日 木曜日 もくようび	ごはん 卵と野菜の炒めもの 納豆 みそ汁 483 kcal	ごはん 串揚げ きんぴらごぼう 枝豆和え みそ汁 755 kcal	ごはん 魚のホワイトソースかけ スパゲティの和風サラダ 煮奴 みそ汁 615 kcal
7 月 24 日 金曜日	ごはん 厚揚げのうま煮 梅干し みそ汁 454 kcal	ひや 冷し中華 白和え 大学芋 スイカ 809 kcal	ごはん もろみ焼き スパンテー ゆで野菜サラダ みそ汁 595 kcal
7 月 25 日 土曜日	ごはん 油揚げと玉ねぎの卵とじ みそ汁 キウイ 505 kcal	ごはん 魚のカレームニエル キャベツの煮物 ビーフンサラダ 豆腐スープ 663 kcal	ごはん すき焼き風 五目煮豆 しそ和え みそ汁 690 kcal
7 月 26 日 日曜日 にちようび	ごはん プレーンオムレツ みそ汁 オレンジ 426 kcal	ごはん はんぺんフライ ひじきの煮物 大根と人参のなます みそ汁 765 kcal	ごはん チキンソテー なすの田舎煮 ごぼうサラダ みそ汁 653 kcal