

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)
8 月 24 日 月曜日	ごはん キムチ炒め 納豆 みそ汁 438 kcal	焼きそば たこ焼き フライドポテト バターコーン フルーツポンチ 823 kcal	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 昆布和え みそ汁 586 kcal
8 月 25 日 火曜日	ごはん だし巻卵 ほうれん草としめじの煮物 みそ汁 422 kcal	ごはん 揚げ鶏の南蛮漬 切り昆布の炒め煮 わさび和え すまし汁 702 kcal	ごはん 豆腐のハンバーグ 中華サラダ ごま和え 吉野汁 728 kcal
8 月 26 日 水曜日	ごはん スペイン風オムレツ みそ汁 バナナ 489 kcal	ロールパン エビフライ マカロニサラダ じゃがいものポタージュ 640 kcal	ごはん すき焼き風煮 青菜とコーンの炒め物 大根と人参のなます みそ汁 733 kcal
8 月 27 日 木曜日	ごはん 青菜と豆腐の煮物 納豆 みそ汁 429 kcal	ごはん 蒸し魚のタルタルソースかけ くるみ和え 切り干し大根の煮物 みそ汁 627 kcal	ごはん ささみのマスタードフライ いんげんのソテー ごまマヨネーズ和え みそ汁 801 kcal
8 月 28 日 金曜日	ごはん じゃがいもの煮物 納豆 みそ汁 440 kcal	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 梅肉和え 茶わん蒸し 冷しぜんざい 720 kcal	ハヤシライス 福神漬 ビーフンサラダ りんご 690 kcal
8 月 29 日 土曜日	ごはん 大豆とひじきの煮物 納豆 みそ汁 460 kcal	ごはん ゆで豚肉の薬味かけ かみかみサラダ 大豆の五目煮 みそ汁 643 kcal	ごはん 魚のフライ なすのみそ煮 ピーナツ和え すまし汁 741 kcal
8 月 30 日 日曜日	ごはん 炒り卵 みそ汁 キウイ 448 kcal	そぼろごはん しば漬 かぼちゃの白和え もやしときゅうりの梅肉和え みそ汁 698 kcal	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜のさっと煮 春雨和え みそ汁 707 kcal