

こ ん だ て ひ よ 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 10 日 月曜日	ごはん ささみといんげんの炒めもの 梅干し みそ汁 403 kcal	ぎゅうどん 牛丼 しば漬け ゆで卵サラダ みそ汁 スイカ 701 kcal	ごはん はんぺんフライ ひじきの煮物 梅かつお和え すまし汁 745 kcal
8 月 11 日 火曜日 かようび 山の日	ごはん ほうれん草としめじの煮物 納豆 みそ汁 413 kcal	ごはん 魚介ソテー・きのこソース 春雨ときゅうりの酢物 切り干し大根の煮物 かきたま汁 636 kcal	ごはん うの花バーグ かぼちゃサラダ なすの炒め煮 みそ汁 795 kcal
8 月 12 日 水曜日 すいようび	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁 477 kcal	スパゲティ夏野菜ソース コーンポタージュ 炒り卵 ウインナー オレンジ 812 kcal	ごはん 牛肉とキャベツの煮物 アーモンド炒め トマトのサラダ みそ汁 575 kcal
8 月 13 日 木曜日 もくようび	ごはん チキングラタン みそ汁 バナナ 558 kcal	ごはん 豚の角煮 ひじきのごま風味 ポテトサラダ みそ汁 657 kcal	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ レバニラ ツナのサラダ すまし汁 637 kcal
8 月 14 日 金曜日	ごはん 大根と里芋の煮物 納豆 みそ汁 442 kcal	ひや 冷しそうめん 魚の天ぷら オレンジ 740 kcal	なつやさい 夏野菜カレー らっきょう スパニッシュオムレツ 685 kcal
8 月 15 日 土曜日	ごはん 厚揚げと青菜の炒めもの 梅干し みそ汁 430 kcal	ごはん 玉ねぎと牛肉の卵とじ しょうが和え みそ汁 とけないアイス 746 kcal	ごはん 南蛮漬け きんぴらごぼう 納豆のおろし和え みそ汁 696 kcal
8 月 16 日 日曜日 にちようび	ごはん オムレツ みそ汁 463 kcal	ごはん 豆腐とえびの辛味あん ツナと大根のサラダ 中華和え わかめスープ 794 kcal	ごはん 山賊焼き アスパラ炒め 酢の物 みそ汁 633 kcal