

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 31 日 月曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 422 kcal	ごはん 鶏の揚げびたし きのこの煮物 ツナのサラダ みそ汁 820 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き ゆで卵サラダ 大根と人参のなます みそ汁 623 kcal
9 月 1 日 火曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 488 kcal	あんかけチャーハン 春巻き わかめスープ バナナ 737 kcal	ごはん 豚肉のピカタ 切り干し大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁 616 kcal
9 月 2 日 水曜日	ごはん 小松菜の炒り煮 納豆 みそ汁 413 kcal	ロールパン チキンハンバーグ マカロニサラダ じゃがいものポタージュ パイナップル 668 kcal	ごはん はんぺんフライ せん切り野菜の三杯酢 レバニラ みそ汁 769 kcal
9 月 3 日 木曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 オレンジ 429 kcal	みそラーメン 麻婆豆腐 中華サラダ ヨーグルトかん 702 kcal	ごはん さんまの塩焼き お浸し かぼちゃの白和え みそ汁 715 kcal
9 月 4 日 金曜日	ごはん しらたきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 381 kcal	ごはん 野菜入りメンチカツ ひじきの煮物 ごまドレッシング和え みそ汁 857 kcal	ごはん 治部煮 春雨ツナサラダ 蒸しなす みそ汁 612 kcal
9 月 5 日 土曜日	ごはん プレーンオムレツ クリームスープ バナナ 600 kcal	ふわふわ丼 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ 赤出汁 637 kcal	ごはん 牛肉のしょう油煮 大豆のサラダ 梅肉和え みそ汁 622 kcal
9 月 6 日 日曜日	ごはん マヨネーズグラタン オニオンスープ りんご 518 kcal	カレーライス 目玉焼きのせ チーズサラダ 福神漬け 699 kcal	ごはん 魚のみそ煮 こふき芋 コールスローサラダ すまし汁 635 kcal