

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)
9 月 7 日 月曜日	ごはん がんもどきの煮物 納豆 みそ汁 558 kcal	エビピラフ 福神漬け しゅうまい 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ 702 kcal	ごはん 豚肉の炒り煮 ほうれん草のソテー 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 584 kcal
9 月 8 日 火曜日	ごはん おからの五目煮 味付のり みそ汁 447 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 かぼちゃサラダ レバーのカレー焼き みそ汁 776 kcal	ごはん つくね煮 ひじきの煮物 きゅうりと長芋の酢物 みそ汁 628 kcal
9 月 9 日 水曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 411 kcal	メロンパン チキンカツ ひじきサラダ ミルクスープ オレンジ 770 kcal	ごはん さばの梅干し煮 切り干し大根の煮物 リヨン風ポテト すまし汁 678 kcal
9 月 10 日 木曜日	ごはん チーズオムレツ ふりかけ みそ汁 424 kcal	ビビンバ ほうれん草の白和え わかめスープ バナナ 773 kcal	ごはん ささみのロール焼き じゃがいものカレー炒め 磯辺和え みそ汁 648 kcal
9 月 11 日 金曜日	ごはん コチュジャン炒め 納豆 みそ汁 484 kcal	イタリアンスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ りんご 797 kcal	ごはん 蒸し鶏の薬味かけ 大根の煮物 山芋の梅肉和え みそ汁 572 kcal
9 月 12 日 土曜日	ごはん 豆腐のおろし煮 納豆 みそ汁 452 kcal	ごはん ポークチャップ わかめとえのきの薬味煮 中華サラダ みそ汁 729 kcal	ごはん ゆで卵のうま煮あんかけ いんげんのバターソテー 切り昆布の炒め煮 コーンポタージュ 666 kcal
9 月 13 日 日曜日	ごはん 目玉焼き ウインナー みそ汁 432 kcal	ごはん 魚のフライ 炊き合わせ おろし和え みそ汁 687 kcal	ごはん タンドリーチキン マヨネーズ炒め ゆで野菜サラダ みそ汁 737 kcal