

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 14 日 月曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 444 kcal	ごはん 牛肉の野菜巻き 大豆とかえりのごまがらめ 長いものわさびしょうゆ和え みそ汁 802 kcal	ごはん 西京焼き ひじきの煮物 せん切り野菜の三杯酢 みそ汁 602 kcal
9 月 15 日 火曜日	ごはん しょうゆ炒め 納豆 みそ汁 481 kcal	親子丼 たくあん ほうれん草の白和え 赤出汁 オレンジ 599 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き えのきのさっと煮 さつまいもの甘辛煮 みそ汁 765 kcal
9 月 16 日 水曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 梅干し みそ汁 370 kcal	ピザパン スパニッシュオムレツ じゃがいものポタージュ フルーツヨーグルトかけ 796 kcal	ごはん ポークビーンズ シソ炒め そばサラダ みそ汁 686 kcal
9 月 17 日 木曜日	ごはん ベーコンとほうれん草のソテー 納豆 みそ汁 425 kcal	ミックスベジタブルピラフ 福神漬け チーズオムレツ わかめスープ りんご 599 kcal	ごはん 牛バラ肉の炒めもの エビマヨ 春雨サラダ みそ汁 834 kcal
9 月 18 日 金曜日	ごはん 焼きししゃも 煮びたし みそ汁 366 kcal	ごはん 肉コロッケ うずら煮豆 おろし納豆和え 三平汁 802 kcal	ごはん 豆腐グラタン ミモザサラダ レバーの味噌焼き コンソメスープ 691 kcal
9 月 19 日 土曜日	ごはん 山椒炒め 納豆 みそ汁 479 kcal	ごはん はんぺんフライ かぼちゃサラダ 大根とにんじんのなます 豆腐とわかめのスープ 682 kcal	ごはん ハンバーグ なすの香味炒め 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 681 kcal
9 月 20 日 日曜日	ごはん わかめ入り炒り卵 ふりかけ みそ汁 436 kcal	ごはん チキン南蛮 切り昆布の炒め煮 海藻サラダ みそ汁 766 kcal	ごはん 魚のレモン焼き ゆで奴 パンサンズー みそ汁 648 kcal