

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 21 日 月曜日 敬老の日	ごはん えのきだけのしぐれ煮 納豆 みそ汁 408 kcal	ごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜とコーンの炒めもの 酢物 みそ汁 606 kcal	ごはん 鮭のバター焼き ひじきサラダ 梅肉和え スーピンチュー 838 kcal
9 月 22 日 火曜日 国民の休日	ごはん カリフラワーとえびの煮物 納豆 みそ汁 435 kcal	チャンポン ぎょうざ 中華サラダ りんご 615 kcal	ごはん チキンカツ 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁 812 kcal
9 月 23 日 水曜日 秋分の日	ごはん 炒り豆腐 納豆 みそ汁 540 kcal	コロッケカレー らっきょう コールスローサラダ りんご 723 kcal	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 大根と人参のなます みそ汁 588 kcal
9 月 24 日 木曜日	ごはん 目玉焼き 梅干し みそ汁 415 kcal	わかめごはん おでん ポテトサラダ ごま和え 726 kcal	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 レバーのカレー焼き ごぼうサラダ みそ汁 703 kcal
9 月 25 日 金曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 423 kcal	サンドイッチ 鶏のから揚げ クラムチャウダー プリンアラモード 805 kcal	ごはん 八宝菜 切り干し大根の煮物 中華サラダ きくらげスープ 627 kcal
9 月 26 日 土曜日	ごはん じゃがいもの炒り煮 納豆 みそ汁 422 kcal	ごはん 焼き肉 ほうれん草の白和え マカロニサラダ みそ汁 791 kcal	ごはん 魚のから揚げ 小松菜とベーコン和え パンサンズー すまし汁 652 kcal
9 月 27 日 日曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの ウインナー みそ汁 430 kcal	ごはん 魚の和風ハンバーグ ごま酢和え かぼちゃサラダ みそ汁 693 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き なすの揚げ煮 ザーサイ和え みそ汁 648 kcal