

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)
10 月 5 日 げつようび 月曜日	ごはん ホッケみりん ^や 焼き チンゲン菜 ^{さい} の煮 ^に びたし 具 ^ぐ だくさんのお味噌汁 ^{みそしる} パニラヨーグルト 476 kcal	★チーズハンバーグラランチ★ バターロール オニオンスープ チーズハンバーグ つけ ^{つけ} いんげん・マッシュポテト あぶら ^{あぶら} とれんこんの煮物 ^{にもの} ぎゅっぎゅっ ^{ぎゅっ} とぶどうゼリー 716 kcal	ごはん あかう ^{あかう} お ^お みそ ^{みそ} に 赤魚 ^{あかぎし} の味噌煮 ^{みそに} だいこん ^{だいこん} にんじん ^{にんじん} にもの ^{にもの} 大根 ^{だいこん} と人参 ^{にんじん} の煮物 ^{にもの} ブロッコリーの白 ^{しろ} ごま和え ^あ よる ^{よる} とんじる ^{とんじる} 夜 ^{よる} の豚汁 ^{とんじる} 575 kcal
10 月 6 日 かようび 火曜日	ごはん だしまきたまご カリフラワーおかか トロツとわかめ ^{みそしる} のお味噌汁 ジョア 537 kcal	◇旅するランチ～北海道～◇ みそバターラーメン はるま ^{はるま} 春巻 ^{はるま} き もも缶 ^{かん} 644 kcal	ごはん とり ^{とり} にく ^{にく} 鶏肉 ^{とり} のこがししょう油 ^ゆ きんぴらごぼう ちゅうか ^{ちゅうか} やっこ 中華奴 ^{ちゅうか} よる ^{よる} みそしる ^{みそしる} 夜 ^{よる} のお味噌汁 ^{みそしる} 662 kcal
10 月 7 日 すいようび 水曜日	朝のおかゆ とりつくね ブロッコリーソテー ジョア 556 kcal	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇ ごはん スパニッシュオムレツ つけ ^{つけ} にんじん ^{にんじん} あま ^{あま} に 付 ^{つけ} 人參 ^{じんじん} の甘煮 ^{あまに} まさ ^{まさ} した ^{した} 真砂炒め ^ま バナナ クラムチャウダー 718 kcal	ごはん めばる ^に の煮 ^に つけ さといも ^{さといも} にもの ^{にもの} 里芋 ^{さといも} の煮物 ^{にもの} しゅんぎく ^{しゅんぎく} あ 春菊 ^{しゅんぎく} のごま和え ^あ よる ^{よる} みそしる ^{みそしる} 夜 ^{よる} のお味噌汁 ^{みそしる} 540 kcal
10 月 8 日 もくようび 木曜日	ごはん さわらの西京 ^{さいきょう} 焼き かぼちゃ ^{にもの} の煮物 ^{にもの} あさ ^{あさ} とんじる ^{とんじる} 朝の豚汁 ^{あさ} プレーンヨーグルト 542 kcal	☆本格！麻婆なす定食☆ ごはん まーぼー ^{まーぼー} 麻婆なす ^{まーぼー} ツナときゅうり ^あ の和え物 ^{もの} なし ^{なし} 梨 ^{なし} ワンタンスープ 636 kcal	ごはん ぎゅう ^{ぎゅう} にく ^{にく} ^に 牛肉 ^{ぎゅう} のしぐれ煮 ^に ほうれん草 ^{ほうれん} なっとう ^{なっとう} 納豆 ^{なっとう} よる ^{よる} みそしる ^{みそしる} 夜 ^{よる} のお味噌汁 ^{みそしる} 552 kcal
10 月 9 日 きんようび 金曜日	ごはん て ^て や ^や 照り焼きチキン ^て な ^な はな ^{はな} 菜 ^な の花 ^{はな} の煮 ^に びたし 具 ^ぐ だくさんのお味噌汁 ^{みそしる} パニラヨーグルト 548 kcal	◇中華おこわ定食◇ ちゅうか ^{ちゅうか} 中華おこわ ^{ちゅうか} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} あつあ ^{あつあ} ごもく ^{ごもく} いた ^{いた} 豚肉 ^{ぶた} と厚揚げ ^{あつあ} の五目炒め ^{ごもく} もやしとニラのナムル はるさめ ^{はるさめ} 春雨スープ ヨーグルト 655 kcal	ごはん ぎん ^{ぎん} 銀ひらすのしょうゆ ^{しょうゆ} 焼 ^{こう} き ひじきの煮物 ^{ひじき} いんげん ^{いんげん} の白 ^{しろ} ごま和え ^あ よる ^{よる} みそしる ^{みそしる} 夜 ^{よる} のお味噌汁 ^{みそしる} 559 kcal
10 月 10 日 どようび 土曜日	ごはん オムレツ やさい ^{やさい} いた ^{いた} 野菜炒め ^{やさい} ポタージュ ジョア 577 kcal	○さばの塩麴 ^{しおこう} やきセット○ ごはん さば ^{さば} の塩麴 ^{しおこう} 焼き じゃがいものきんぴら カリフラワーのおかかマヨ つくだ ^{つくだ} に のり佃煮 ^{のり} デザート 692 kcal	ごはん とり ^{とり} 鶏 ^{とり} のさっぱり煮 ^に チンゲン菜 ^{さい} の煮 ^に びたし よる ^{よる} とん ^{とん} じ ^じ 夜 ^{よる} のこくま ^{こくま} 鶏 ^{とん} スープ 505 kcal
10 月 11 日 にちようび 日曜日	ごはん ぶりの照 ^て り ^や 焼き はくさい ^{はくさい} に 白菜 ^{はくさい} の煮 ^に びたし ごしゅる ^{ごしゅる} い ^い 五種類 ^{ごしゅる} のお味噌汁 ^{みそしる} プレーンヨーグルト 496 kcal	◆おでかけランチ◆ ごはん ぎゅう ^{ぎゅう} さら ^{さら} 牛 ^{ぎゅう} 血 ^{サラ} おんせん ^{おんせん} たまご 温泉卵 ^{おんせん} つみれ ^{しる} 汁 ^汁 パイン缶 ^{かん} 670 kcal	ごはん たらのムニエル やさい ^{やさい} 野菜 ^{やさい} のトマト煮 ^に 込み ^{こみ} ブロッコリーのツナマヨサラダ よる ^{よる} みそしる ^{みそしる} 夜 ^{よる} のお味噌汁 ^{みそしる} 642 kcal