

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 12 日 げつようび 月曜日 スポーツの日	ごはん だし巻 ^{たまご} き卵 いんげん ^{した} の炒めもの 豆腐 ^{とうふ} とわかめのお味噌汁 ジョア	◇豚の香ばし漬け焼き定食◇ ごはん 豚 ^{ぶた} 漬 ^{つけ} け (付)ソテー オクラ ^あ の和え物 塩 ^{しお} ちゃんこスープ フルーチェ	ごはん あじのみりん ^や 焼き 切り干し大根 ^{きほだいこん} 煮 なすのおか ^あ か ^え 和え 夜のお味噌汁
	545 kcal	687 kcal	563 kcal
10 月 13 日 かようび 火曜日	ごはん とりつくね ^{にもの} かぼちゃの煮物 ^{にもの} 具 ^く だくさんのお味噌汁 パニラヨーグルト	◇さつまいもごはん膳◇ さつまいもごはん かれいの揚げ ^あ びたし(付)かぶ・きぬさや ^{つけ} 春菊 ^{しゅんぎく} の白和え ^{しらあ} 塩 ^{しお} 豚汁 ^{とんじる} ぎゅつぎゅつとマンゴーゼリー	ごはん ぎゅうや ^{にく} 牛焼 ^や き肉 野菜炒 ^{やさいいた} め 菜 ^な の花 ^{はな} の和え物 ^あ 夜のお味噌汁
	612 kcal	724 kcal	494 kcal
10 月 14 日 すいようび 水曜日	朝のおかゆ メヌケ ^{てや} の照 ^や り焼き カリフラワーおかか ジョア	◇豚肉の甘酢炒め定食◇ バターロール 豚肉 ^{ぶたにく} の甘酢炒 ^{あますいた} め 白菜 ^{はくさい} のゆかりマヨ和え ^あ 中華 ^{ちゅうか} スープ ヨーグルト	ごはん ひろすの ^{ふく} 含 ^に め煮 ほうれん草 ^{そう} の煮 ^に びたし 卵 ^{たまご} 豆腐 ^{どうふ} 夜のお味噌汁
	438 kcal	680 kcal	520 kcal
10 月 15 日 もくようび 木曜日	ごはん ベ ^べ に ^に し ^し や ^や け ^け し ^し お ^お や ^や 紅 ^{べに} 鮭 ^{さけ} の塩 ^{しお} 焼 ^や き 菜 ^な の花 ^{はな} の煮 ^に びたし 朝 ^{あさ} の豚汁 ^{とんじる} プレーンヨーグルト	☆擬製豆腐御膳☆ 菜 ^な めし ぎ ^ぎ せ ^せ い ^い ど ^ど う ^う ふ ^ふ (付)オクラ ^{つけ} カニ入 ^い りコロッケ のっぺい汁 ^{じる} デザート	ごはん 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} のね ^ね ぎ ^ぎ 塩 ^{しお} 炒 ^{いた} め チンゲン菜 ^{さい} のナムル 夜のお味噌汁
	525 kcal	767 kcal	577 kcal
10 月 16 日 きんようび 金曜日	ごはん ひき肉 ^{にく} と玉 ^{たま} ねぎのオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	◇THE・定番！ポークカレー◇ カレーライス 彩 ^{いろど} りサ ^{にんじん} ラ ^ら ダ ^だ ～人 ^{にんじん} 参 ^{さん} ソース～ バナナ 乳 ^{にゅうさんま} 酸 ^{さんま} 菌 ^{んり} 飲 ^{りよう} 料 ^{りよう}	ごはん ぶり ^{だいこん} と大 ^{にもの} 根 ^{こん} の煮 ^{にもの} 物 納 ^{なっとう} 豆 ^{とう} 夜のお味噌汁
	622 kcal	641 kcal	616 kcal
10 月 17 日 どようび 土曜日	ごはん さば ^{みそに} の味噌煮 ほうれん草 ^{そう} の煮 ^に びたし 具 ^く だくさんのお味噌汁 ジョア	◆鶏肉のこがししょう油セット◆ ごはん 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} のこがししょう油 ^ゆ ひじき ^{にもの} の煮 ^{にもの} 物 たまごサラダ うめびしお デザート	ごはん ピーマン ^{にくづ} の肉 ^{にく} 詰 ^づ め マッシュポテト オクラ ^あ のおか ^あ か ^え 和え 夜 ^{よる} のこ ^こ う ^う ま ^ま 鶏 ^{とり} スー ^す プ
	560 kcal	715 kcal	540 kcal
10 月 18 日 にちようび 日曜日	ごはん とりに ^{うめ} く ^め の鶏 ^や 肉 ^{にく} の梅 ^{うめ} し ^し そ ^そ 焼 ^や き 白菜 ^{はくさい} の煮 ^に びたし 具 ^く だくさんのお味噌汁 パニラヨーグルト	◆お肉を食べようランチ◆ チャーシュー ^{どん} 井 ^{おん} 温 ^{おん} 卵 ^{たまご} のせ 羊 ^{やま} の ^{やま} み ^み そ ^そ 田 ^{でん} 菜 ^な 野 ^{やさい} 菜 ^{さい} た ^た っ ^た ぶ ^ぶ り ^り スー ^す プ オレンジ	ごはん めばる ^{ちゅうか} の中華 ^{ちゅうか} 蒸 ^{じょう} し 大 ^{だいこん} 根 ^{こん} と人 ^{にんじん} 参 ^{さん} の煮 ^{にもの} 物 ブロッコリー ^{しら} の白 ^あ ご ^ご ま ^ま 和 ^あ え 夜 ^{よる} の豚 ^{ぶた} 汁 ^{じる}
	538 kcal	712 kcal	582 kcal