

朝食

昼食

夕食

1日
(木)

メイン：プリの照焼き
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：ほうれん草の柚子和え



メイン：豚肉のジンギスカン風
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物
副菜2：ワカメのたらこ和え



メイン：白身魚の竜田揚げ
副菜1：インゲンのピーナッツ和え
副菜2：ベジタブルソテー



2日
(金)

メイン：豚きんぴら
副菜1：コーンと玉葱のおかか炒め
副菜2：梅春雨



メイン：海老としめじの玉子とじ
副菜1：三色炒め煮



メイン：鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
副菜1：南蛮きんぴら風
副菜2：大根煮



3日
(土)

メイン：味噌つくね
副菜1：小松菜のピーナッツ和え
副菜2：切干大根の酢の物



メイン：鶏肉とキャベツの味噌炒め
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ
副菜2：ほうれん草のナムル



メイン：豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮
副菜1：南瓜のほっこり煮
副菜2：オクラのおかか和え



4日
(日)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ
副菜1：ツナのあっさり煮
副菜2：チンゲン菜ともやしナムル



メイン：海鮮チリソース炒め
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風
副菜2：四色なます



メイン：野菜と豚肉のカレー炒め
副菜1：マカロニのクリーム煮
副菜2：小松菜の胡麻和え



5日
(月)

メイン：肉じゃが
副菜1：インゲンとさつま揚げの金平
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：真鯛入りつみれの和風あん
副菜1：豆腐の煮やっこ
副菜2：人参のナムル



メイン：ハッシュドビーフ
副菜1：コーンとツナのサラダ
副菜2：人参のナムル



6日
(火)

メイン：スペイン風オムレツ
副菜1：高野豆腐のそぼろ煮
副菜2：ワカメのゴマ風味炒め



メイン：牛肉と野菜のオイスター炒め
副菜1：五目野菜の甘酢和え
副菜2：ピリ辛こんにゃく



メイン：あじフライ
副菜1：ひじき入り白和え
副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し



7日
(水)

メイン：鶏と大根の味噌煮
副菜1：三色和え
副菜2：じゃがバター



メイン：サバの照焼き
副菜1：若竹煮
副菜2：大豆のオリーブ炒め



メイン：豚キムチ
副菜1：大学芋
副菜2：切干大根とひじきの旨煮



8日
(木)

メイン：サワラのもちろみ焼き
副菜1：大豆大根
副菜2：甘酢蓮根



メイン：ズッキーニとチキンのトマト煮
副菜1：四色豆腐
副菜2：チンゲン菜のソテー



メイン：あさりの深川煮風
副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物



9日
(金)

メイン：鉄ちゃんぷるー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：ごぼうサラダ



メイン：ホイコーロー
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め
副菜2：青菜の辛子胡麻和え



メイン：豚肉のマヨネーズ炒め
副菜1：さつま芋の煮しめ
副菜2：ベジタブルソテー



10日
(土)

メイン：野菜炒め
副菜1：ペペロンチーノマカロニ
副菜2：ほうれん草の柚子和え



メイン：豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
副菜1：インゲンのピーナッツ和え
副菜2：サワー漬け



メイン：野菜の玉子よせきのこ醤油あんかけ
副菜1：カニ風味サラダ
副菜2：切干大根と小松菜の煮物

