

朝食

昼食

夕食

21日
(火)

メイン: スペイン風オムレツ
副菜1: 小松菜のピーナッツ和え
副菜2: ジャガバター



メイン: 豚の生並焼き
副菜1: 四色豆腐
副菜2: 切干大根とひじきの旨煮



メイン: カレイの甘酢あんかけ
副菜1: 若竹煮
副菜2: しば漬け



22日
(水)

メイン: 野菜炒め
副菜1: 田舎煮
副菜2: ごぼうサラダ



メイン: 牛すき焼き
副菜1: 竹輪と野菜の胡麻よこし
副菜2: ひじき煮



メイン: 豆腐と豚肉の中華炒め
副菜1: カニ風味サラダ
副菜2: サワー漬け



23日
(木)

メイン: 豚肉と彩り野菜の柚子風味
副菜1: ペペロンチーノマカロニ
副菜2: 枝豆とカニカマの煮物



メイン: 鶏肉の山賊焼き
副菜1: さつまいもの煮しめ
副菜2: ひじき煮



メイン: 赤魚の煮つけ
副菜1: きんぴら蓮根
副菜2: 切干大根と小松菜の煮物



24日
(金)

メイン: サバの煮つけ
副菜1: 蒟蒻と豚のきくら煮
副菜2: 大根のさくら漬け



メイン: 若鶏の利休焼き
副菜1: オクラとコーンのおろし和え
副菜2: 牛蒡の中華マリネ



メイン: 韓国風焼肉炒め
副菜1: ジャガ芋のそぼろあんかけ
副菜2: 青菜の辛子胡麻和え



25日
(土)

メイン: 魅ちゃんブルー
副菜1: ひじきと大豆の煮物
副菜2: 牛蒡の胡麻和え



メイン: 豚肉の中華風ビリ辛炒め
副菜1: マカロニマリネサラダ
副菜2: ポテトソテー



メイン: サワラの醤油南蛮煮
副菜1: 甘芋大根とこんにゃく炒め
副菜2: ほうれん草の鹽豆和え



26日
(日)

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: 白身魚の竜田揚げ
副菜1: イングンのピーナッツ和え
副菜2: ペジタブルソテー



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



27日
(月)

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: 鶏肉とインゴンの味噌ダレ
焼き
副菜1: 南蛮きんぴら風
副菜2: 大根煮



メイン: 海老としめじの玉子とじ
副菜1: 三色炒め煮



28日
(火)

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: 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



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



29日
(水)

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: 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



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



30日
(木)

メイン: 肉じゃが
副菜1: イング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: ハッシュドビーフ
副菜1: コーンとツナのサラダ
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

