

朝食

昼食

夕食

1日
(金)

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：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



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



2日
(土)

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：豚キムチ
副菜1：大字芋
副菜2：切干大根とひじきの旨煮



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



3日
(日)

メイン：サワラのもろみ焼き
副菜1：大豆大根
副菜2：甘酢蓮根



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



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



4日
(月)

メイン：鮭チャンプルー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：ごぼうサラダ



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



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



5日
(火)

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：野菜の玉子よせきのご飯
副菜1：カニ風味サラダ
副菜2：切干大根と小松菜の煮物



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



6日
(水)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：田舎煮
副菜2：大根のさくら漬け



メイン：蓮根と鶏肉の煮物(カレー風)
副菜1：オクラとコーンのおろし和え
副菜2：ワカメの酢の物



メイン：ナポリタン
副菜1：きんぴら蓮根



7日
(木)

メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：枝豆とカニカマの煮物



メイン：マスの塩焼き
副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ
副菜2：牛蒡の中華マリネ



メイン：牛肉とインゲンの炒め物
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物
副菜2：ワカメの酢の物



8日
(金)

メイン：ブリの照焼き
副菜1：海苔と豚のきくら煮
副菜2：牛蒡の胡麻和え



メイン：鶏団子の酢豚風
副菜1：竹輪と野菜の胡麻よこし
副菜2：ほうれん草の磯辺和え



メイン：豆腐と豚肉の中巻炒め
副菜1：マカロニマリネサラダ
副菜2：ワカメのたらこ和え



9日
(土)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ
副菜1：コーンと玉葱のおかか炒め
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：豚肉と豆のネギ塩炒め
副菜1：三色炒め煮
副菜2：小松菜の胡麻和え

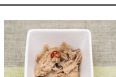


メイン：海老とキャベツの玉子炒め
副菜1：マカロニのクリーム煮
副菜2：大豆のオリーブ炒め



10日
(日)

メイン：豚きんぴら
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：バサの煮付け
副菜1：南蛮きんぴら風
副菜2：しば漬け



メイン：牛肉のトマト煮
副菜1：豆腐の煮やっこ
副菜2：茹でインゲン

