

朝食

昼食

夕食

21日
(日)

メイン：味噌つくね
副菜1：ツナのおっさり煮
副菜2：甘酢蓮根



メイン：豚肉とアスパラのピリ辛炒め
副菜1：南蛮きんぴら風
副菜2：人参のナムル



メイン：ブリのおろし煮
副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物
副菜2：ピリ辛こんにゃく



22日
(月)

メイン：肉じゃが
副菜1：コーンと玉葱のおかか炒め
副菜2：ワカメのゴマ風味炒め



メイン：イカ焼きそば
副菜1：三色炒め煮



メイン：牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
副菜1：豆腐の煮やっこ
副菜2：四色なます



23日
(火)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ
副菜1：三色和え
副菜2：梅春雨



メイン：鶏の柚子胡椒焼き
副菜1：ひじき入り白和え
副菜2：大根煮

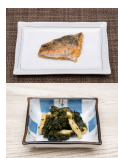


メイン：イタリアンオムレツ
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ
副菜2：大豆のオリーブ炒め



24日
(水)

メイン：サワラのもろみ焼き
副菜1：大豆大根
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：ポークトマト煮
副菜1：コーンとツナのサラダ
副菜2：チンゲン菜のソテー



メイン：青梗肉絲
副菜1：高野豆腐と牛肉の中華風
副菜2：塩枝豆



25日
(木)

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：じゃがバター



メイン：豚の生姜焼き
副菜1：四色豆腐
副菜2：切干大根とひじきの旨煮



メイン：カレーの甘酢あんかけ
副菜1：若竹煮
副菜2：しば漬け



26日
(金)

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



27日
(土)

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：さつま芋の煮しめ
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



28日
(日)

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：じゃが芋のそぼろあんかけ
副菜2：青菜の辛子胡麻和え



29日
(月)

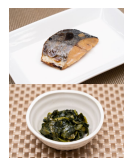
メイン：鮎チャンプルー
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：牛蒡の胡麻和え



メイン：豚肉の中華風ピリ辛炒め
副菜1：マカロニマカロニネサラダ
副菜2：ポテトソテー



メイン：サワラの醤油庵焼き
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め
副菜2：ほうれん草の磯辺和え



30日
(火)

メイン：ブリの照焼き
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：インゲンのピーナッツ和え
副菜2：ベジタブルソテー

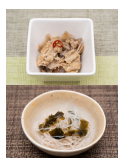


メイン：豚肉のジンギスカン風
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物
副菜2：ワカメのたらこ和え



31日
(水)

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



メイン：海老としめじの玉子とじ
副菜1：三色炒め煮

