

朝食

昼食

夕食

1日
(火)

メイン：豚きんぴら
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：大根のさくら漬け



メイン：サワラのガリパタ醤油焼き
副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ
副菜2：切干大根と小松菜の煮物



メイン：豚肉と青菜の玉子炒め
副菜1：カニ風味サラダ
副菜2：ベジタブルソテー



2日
(水)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：田舎煮
副菜2：ほうれん草の柚子和え



メイン：肉豆腐
副菜1：オクラとコーンのおろし和え
副菜2：サワー漬け



メイン：鶏の照焼き
副菜1：インゲンのピーナッツ和え
副菜2：ワカメのたらこ和え



3日
(木)

メイン：野菜炒め
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：牛蒡の胡麻和え



メイン：赤魚の塩焼き
副菜1：竹輪と野菜の胡麻よごし
副菜2：ひじき煮



メイン：親子丼
副菜1：マカロニマリネサラダ



4日
(金)

メイン：鶏と大根の味噌煮
副菜1：インゲンとさつま揚げの金平
副菜2：チンゲン菜ともやしのナムル



メイン：豚ちり鍋風
副菜1：南瓜のほっこり煮
副菜2：ほうれん草のナムル



メイン：海鮮塩炒め
副菜1：五目野菜の甘酢和え
副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し



5日
(土)

メイン：豚きんぴら
副菜1：高野豆腐のそぼろ煮
副菜2：切干大根の酢の物



メイン：豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ
副菜1：大学芋
副菜2：小松菜の胡麻和え



メイン：牛肉ときのこの柚子風味炒め
副菜1：マカロニのクリーム煮
副菜2：茹でインゲン



6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：大根と鶏肉の旨煮
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



7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



8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

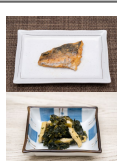


メイン：イタリアンオムレツ
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ
副菜2：大豆のオリーブ炒め



9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：高野豆腐と牛蒡の中華風
副菜2：塩枝豆



10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：カレイの甘酢あんかけ
副菜1：若竹煮
副菜2：しば漬け

