

朝食

昼食

夕食

11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



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



12日  
(土)

メイン：鶏と大根の味噌煮  
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



13日  
(日)

メイン：サバの煮つけ  
副菜1：海苔と鶏のきくら煮  
副菜2：大根のさくら漬



メイン：若鶏の利休焼き  
副菜1：オクラとコンのおろし和え  
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



14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：牛蒡の胡麻和え



メイン：豚肉の中華風どり辛炒め  
副菜1：マカロニミニネサラダ  
副菜2：ポテトソテー



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



15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



16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



17日  
(木)

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：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



18日  
(金)

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：油漬鶏  
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風  
副菜2：四色なます



19日  
(土)

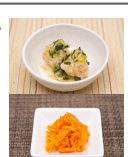
メイン：肉じゃが  
副菜1：インゲンとさつま揚げの金  
平  
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：ハッシュドビーフ  
副菜1：コンとツナのサラダ



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



20日  
(日)

メイン：スペイン風オムレツ  
副菜1：高野豆腐のそぼろ炒め  
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

