

朝食

昼食

夕食

1日
(木)

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



メイン：鶏肉の山椒焼き
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



2日
(金)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：苺と鶏のきくら煮
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：じゃが芋のそばろあんかけ
副菜2：青菜の辛子胡麻和え



3日
(土)

メイン：鮭チンブルー
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：マカロニミネソラダ
副菜2：ポテトソテー



メイン：サワラの醤油麹煮
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



4日
(日)

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



5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



6日
(火)

メイン：味噌つくね
副菜1：小松菜のピーナツ和え
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



7日
(水)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ
副菜1：ツナのおっさり煮
副菜2：チンゲン菜とまやしのナム
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



8日
(木)

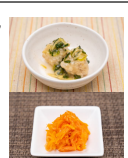
メイン：肉じゃが
副菜1：インゲンとさつま揚げの金
平
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：ハッシュドビーフ
副菜1：コーンとツナのサラダ



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



9日
(金)

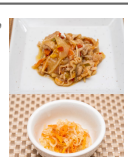
メイン：スペイン風オムレツ
副菜1：高野豆腐のそばろ煮
副菜2：ワカメのゴマ風味炒め



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



10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：大豆のオリブ炒め

