

朝食

昼食

夕食

21日  
(水)

メイン：スペイン風オムレツ  
副菜1：ツナのあっさり煮  
副菜2：ワカメのゴマ風味炒め



メイン：牛しぐれ煮  
副菜1：四色豆腐  
副菜2：ピリ辛こんにゃく



メイン：カレーのトマトクリーム  
副菜1：五目野菜の甘酢和え  
副菜2：切干大根とひじきの旨煮



22日  
(木)

メイン：肉じゃが  
副菜1：大豆大根  
副菜2：梅春雨



メイン：赤魚の塩麹焼き  
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ  
副菜2：オクラのおかか和え



メイン：若鶏の利休焼き  
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風  
副菜2：チンゲン菜のソテー



23日  
(金)

メイン：味噌つくね  
副菜1：三色和え  
副菜2：じゃがバター



メイン：クリームパスタ  
副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物



メイン：豚肉とナスの味噌炒め  
副菜1：若竹煮  
副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し



24日  
(土)

メイン：鉄ちゃんぷる  
副菜1：ペペロンチーノマカロニ  
副菜2：ごぼうサラダ



メイン：鶏のスパイス炒め  
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め  
副菜2：ポテトソテー



メイン：中華丼  
副菜1：きんぴら蓮根



25日  
(日)

メイン：ブリの照焼き  
副菜1：蒟蒻と豚のきんぴら煮  
副菜2：枝豆とカニカマの煮物



メイン：和風ハンバーグ  
副菜1：さつま芋の煮しめ  
副菜2：ワカメの酢の物



メイン：ブルコギ  
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物  
副菜2：牛蒡の中華マリネ



26日  
(月)

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



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：ペタプルソテー



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



27日  
(火)

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：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



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



28日  
(水)

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：親子丼  
副菜1：マカロニマリネサラダ



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



29日  
(木)

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



メイン：豚ちり鍋風あんかけ  
副菜1：南瓜のほっこり煮  
副菜2：ほうれん草のナムル



30日  
(金)

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



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



31日  
(土)

メイン：味噌つくね  
副菜1：ツナのあっさり煮  
副菜2：甘酢蓮根



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



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

