

朝食

昼食

夕食

1日
(日)

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：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



メイン：イカ焼きそば
副菜1：三色炒め煮



2日
(月)

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：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：大豆のオリブ炒め

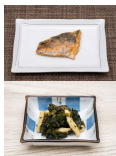


メイン：鶏の柚子胡椒焼き
副菜1：ひじき入り白和え
副菜2：大根煮



3日
(火)

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：青椒肉絲
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風
副菜2：塩枝豆



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



4日
(水)

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：カレーの甘酢あんかけ
副菜1：若竹煮
副菜2：しば漬け



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



5日
(木)

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：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



メイン：牛すき焼き
副菜1：竹輪と野菜の胡麻よごし
副菜2：さつま芋の煮しめ



6日
(金)

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：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



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



7日
(土)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：蒟蒻と豚のきんぴら
副菜2：大根のさくら漬



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



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



8日
(日)

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：サワラの醤油佃煮
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



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



9日
(月)

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：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



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



10日
(火)

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：海老としめじの玉子とじ
副菜1：三色炒め煮



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

