

朝食

昼食

夕食

1日
(金)

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: カレイのトマトクリーム
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



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



2日
(土)

メイン: 肉じゃが
副菜1: 大豆大根
副菜2: 梅春雨



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: テンゲン菜のソテー



メイン: 赤魚の塩焼き
副菜1: ジャが芋のシャキシャキサラダ
副菜2: オクラのおかか和え



3日
(日)

メイン: 味噌つくね
副菜1: 三色和え
副菜2: ジャがバター



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



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



4日
(月)

メイン: 駄チャンプルー
副菜1: ベロンチーノマカロニ
副菜2: ごぼうサラダ



メイン: 中華丼
副菜1: きんぴら蓮根



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



5日
(火)

メイン: プリの照焼き
副菜1: 鶏腿と鶏のきょうろ煮
副菜2: 枝豆とカニカマの煮物



メイン: ブルゴギ
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



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



6日
(水)

メイン: 豚肉と彩り野菜の柚子風味
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: サワラのガリバタ醤油焼き
副菜1: ジャ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



7日
(木)

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



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



8日
(金)

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こし
副菜2: ひじき煮



メイン: 親子丼
副菜1: マカロニミネソラダ



9日
(土)

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: テンゲン菜ともやしナムル



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

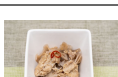


メイン: 海鮮塩炒め
副菜1: 五目野菜の甘酢和え
副菜2: キャベツと油揚げの煮浸し



10日
(日)

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

