

朝食

昼食

夕食

21日
(木)

メイン：豚きんぴら
副菜1：コロ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



22日
(金)

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



23日
(土)

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：チンゲン菜とまやしナム
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：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



24日
(日)

メイン：肉じゃが
副菜1：インゲンとさつま揚げの全
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



25日
(月)

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



メイン：大根と鶏肉の旨煮
副菜1：ひじき入り白和え
副菜2：キャベツとさつま揚げの煮浸し



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



26日
(火)

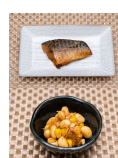
メイン：鶏と大根の味噌煮
副菜1：三色和え
副菜2：じゃがバター



メイン：豚キムチ
副菜1：ひじき入り白和え
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



27日
(水)

メイン：サワラのもろみ焼き
副菜1：大豆大根
副菜2：甘酢蓮根



メイン：あさりの深川煮風
副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物



メイン：ズッキーニとチキンのトマ
ト煮
副菜1：四色豆腐
副菜2：チンゲン菜のソテー



28日
(木)

メイン：鉄ちゃんブルー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：ごぼうサラダ



メイン：豚肉のマヨネーズ炒め
副菜1：さつま芋の煮しめ
副菜2：ペジタブルソテー



メイン：ホイコーロー
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め
副菜2：青菜の平子胡麻和え



29日
(金)

メイン：野菜炒め
副菜1：ペペロンチーノマカロニ
副菜2：ほうれん草の柚子和え



メイン：野菜の玉子よせきのご醤油
あんかけ
副菜1：カニ風味サラダ
副菜2：切干大根と小松菜の煮物



メイン：豚肉とチンゲン菜の塩ダレ
炒め
副菜1：インゲンのピーナツ和え
副菜2：サワー漬け



30日
(土)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：田舎煮
副菜2：大根のさくら漬け



メイン：蓮根と鶏肉の煮物(カレー
風)
副菜1：オクラとコーンのおろし和
え
副菜2：ワカメの酢の物



メイン：ナポリタン
副菜1：きんぴら蓮根

