

### 朝食

### 昼食

### 夕食

1日  
(水)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ  
副菜1：コーンと玉葱のおかか炒め  
副菜2：ほうれん草のおひたし



メイン：海老とキャベツの玉子炒め  
副菜1：マカロニのクリーム煮  
副菜2：大豆のオリブ炒め



メイン：豚肉と筍のネギ塩炒め  
副菜1：三色炒め煮  
副菜2：小松菜の胡麻和え



2日  
(木)

メイン：豚きんぴら  
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：牛肉のトマト煮  
副菜1：豆腐の煮やっこ  
副菜2：茹でインゲン



メイン：パサの煮付け  
副菜1：南蛮きんぴら風  
副菜2：しば漬け



3日  
(金)

メイン：サワラのもろみ焼き  
副菜1：高野豆腐のそぼろ煮  
副菜2：チンゲン菜ともやしナムル



メイン：チキンカレー  
副菜1：コーンとツナのサラダ



メイン：豚肉とゴボウの生煮  
副菜1：南瓜のほっこり煮  
副菜2：塩枝豆



4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：甘酢蓮根



メイン：豚肉の甘辛炒め  
副菜1：ひじき入り白和え  
副菜2：四色なます



メイン：真鯛入りつみれのみぞれ煮  
副菜1：大学芋  
副菜2：ほうれん草のナムル



5日  
(日)

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：切り昆布とさつまこんにゃく



6日  
(月)

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：チンゲン菜のソテー



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



7日  
(火)

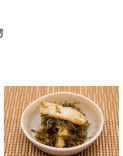
メイン：味噌つくね  
副菜1：三色和え  
副菜2：じゃがバター



メイン：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



8日  
(水)

メイン：鉄ちゃんブルー  
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：中華丼  
副菜1：きんぴら蓮根



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



9日  
(木)

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



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



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



10日  
(金)

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：大根のさくら漬け



メイン：サワラのガリバタ醤油焼き  
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



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

