

朝食

昼食

夕食

1日
(土)

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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



2日
(日)

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
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：青豚肉絲
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風
副菜2：塩枝豆
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



3日
(月)

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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



4日
(火)

メイン：野菜炒め
副菜1：田舎煮
副菜2：ごぼうサラダ
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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：サウリ漬け
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：牛すき焼き
副菜1：竹輪と野菜の胡麻ごし
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



5日
(水)

メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味
副菜1：ペペロンチーノマカロニ
副菜2：枝豆と干わかめの煮物
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：鶏肉の山椒焼き
副菜1：さつまいもの煮しめ
副菜2：ひじき煮
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



6日
(木)

メイン：サバの煮つけ
副菜1：蒟蒻と豚のきんぴら煮
副菜2：大根のさくら漬け
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



7日
(金)

メイン：獣チャンプルー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：牛蒡の胡麻和え
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



8日
(土)

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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：豚肉のジンギスカン風
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：ワカメのたらこ和え
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：油揚げ
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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



9日
(日)

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
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：海老としめじの玉子とじ
副菜1：三色炒め煮
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



10日
(月)

メイン：味噌つくね
副菜1：小松菜のピーナッツ和え
副菜2：切干大根の酢の物
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)

