

朝食

昼食

夕食

11日
(火)

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：チンゲン菜ともやしのナムル
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



12日
(水)

メイン：肉じゃが
副菜1：インゲンとさつま揚げの金平
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：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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：ハッシュドビーフ
副菜1：コーンとツナのサラダ
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



13日
(木)

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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：牛肉と野菜のオースター炒め
副菜1：五目野菜の甘酢和え
副菜2：ピリ辛こんにゃく
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



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：キャベツと油揚げの煮浸し
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



14日
(金)

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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：マスの塩焼き
副菜1：若竹煮
副菜2：大豆のオリブ炒め
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：豚キムチ
副菜1：大学芋
副菜2：切干大根とひじきの旨煮
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



15日
(土)

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
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



16日
(日)

メイン：鮭チャンプルー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：ごぼうサラダ
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



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：青菜の辛子胡麻和え
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



17日
(月)

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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
副菜1：インゲンのピーナッツ和え
副菜2：サワー漬け
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)

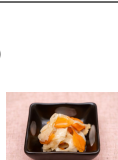


18日
(火)

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
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：ナポリタン
副菜1：きんぴら蓮根
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



19日
(水)

メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味
副菜1：彩り炒り豆腐
副菜2：枝豆とカニカマの煮物
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：牛肉とインゲンの炒め物
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物
副菜2：ワカメの酢の物
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：エビと青梗菜の塩あん
副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ
副菜2：牛蒡の中華マリネ
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



20日
(木)

メイン：ブリの照焼き
副菜1：蒟蒻と落のきくら煮
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：豆腐と豚肉の中華炒め
副菜1：マカロニマリネサラダ
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：鶏団子の酢豚風
副菜1：竹輪と野菜の胡麻ごし
副菜2：ほうれん草の磯辺和え
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)

