

### 朝食

### 昼食

### 夕食

11日  
(金)

メイン：鶏と大根の味噌煮  
副菜1：高野豆腐のそぼろ煮  
副菜2：ひじきと大豆の煮物  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：蓮根と鶏肉の煮物(カレー風)  
副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ  
副菜2：ワカメのたらこ和え  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：ナポリタン  
副菜1：甘き大根とこんにゃく炒め  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



12日  
(土)

メイン：味噌つくね  
副菜1：切干大根の酢の物  
副菜2：ほうれん草の柚子和え  
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：ピリ辛こんにゃく  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：ズッキーニとチキンのトマト煮  
副菜1：さつまい芋の煮しめ  
副菜2：ベタダブルソテー  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



13日  
(日)

メイン：鉄ちゃんブル  
副菜1：インゲンとさつま揚げの金平  
副菜2：牛蒡の胡麻和え  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：豆腐と豚肉の中華炒め  
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ  
副菜2：切干大根とひじきの旨煮  
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醬油あんかけ  
副菜1：五目野菜の甘酢和え  
副菜2：小松菜の胡麻和え  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



14日  
(月)

メイン：野菜炒め  
副菜1：大根のさくら漬け  
副菜2：コーンと玉葱のおかひ炒め  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：鶏の柚子胡椒焼き  
副菜1：カニ風味サラダ  
副菜2：ワカメの酢の物  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：豚肉と筍のネギ塩炒め  
副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物  
副菜2：ほうれん草のナムル  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



15日  
(火)

メイン：厚揚げの醤油あんかけ  
副菜1：ペペロンチーニマカロニ  
副菜2：ほうれん草のおかひ炒め  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：豚肉のマヨネーズ炒め  
副菜1：小松菜とザーサイの炒め物  
副菜2：四色なます  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：鶏のスパイス炒め  
副菜1：コーンとツツのサラダ  
副菜2：オクラのおかひ炒め  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



16日  
(水)

メイン：豚きんぴら  
副菜1：ツナのおさり煮  
副菜2：田舎煮  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：カレイのトマトクリーム  
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(大根、わかめ)



メイン：ホイコーロー  
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風  
副菜2：インゲンのピーナツ和え  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



17日  
(木)

メイン：肉じゃが  
副菜1：甘酢蓮根  
副菜2：チンゲン菜とよしらのナムル  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：肉豆腐  
副菜1：三色炒め煮  
副菜2：塩枝豆  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：豚肉とゴボウの生姜煮  
副菜1：マカロニのクリーム煮  
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)



18日  
(金)

メイン：サバの煮つけ  
副菜1：大豆大根  
副菜2：梅春雨  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め  
副菜1：南瓜のほっこり煮  
副菜2：茹でインゲン  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：牛肉ときのこの柚子風味炒め  
副菜1：大学芋  
副菜2：切干大根と小松菜の煮物  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



19日  
(土)

メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味  
副菜1：苜蓿と鶏のきんぴら  
副菜2：じゃがバター  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：海老とキャベツの玉子炒め  
副菜1：四色豆腐  
副菜2：大根煮  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：チキンカレー  
副菜1：若竹煮  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



20日  
(日)

メイン：スペイン風オムレツ  
副菜1：ワカメのゴマ風味炒め  
副菜2：枝豆とカニカマの煮物  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：牛肉とインゲンの炒め物  
副菜1：オクラとコーンのおろし和え  
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：豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮  
副菜1：マカロニマリネサラダ  
副菜2：サワー漬  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)

