

朝食

昼食

夕食

1日
(土)

メイン：豚きんぴら
副菜1：コ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：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(ほうれん草、油揚げ)



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(豆腐、わかめ)



2日
(日)

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(玉葱、わかめ)



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(大根、わかめ)



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(キャベツ、油揚げ)



3日
(月)

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
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



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、なめこ)



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)

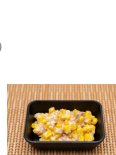


4日
(火)

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
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：ハッシュドビーフ
副菜1：コンとツナのサラダ
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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(大根、わかめ)



5日
(水)

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：ワカメのたま風味炒め
副菜2：汁物の具(豆腐、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漬し
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



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
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



6日
(木)

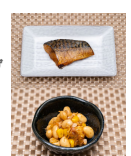
メイン：鶏と大根の味噌煮
副菜1：三色和え
副菜2：じゃがバター
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：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)



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
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)

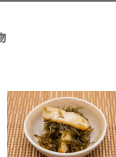


7日
(金)

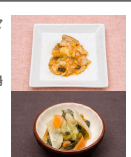
メイン：サワラのもろみ焼き
副菜1：大豆大根
副菜2：甘酢蓮根
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：あさりの深川煮
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)



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)



8日
(土)

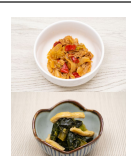
メイン：鉄ちゃんブルー
副菜1：ひじきと大豆の煮物
副菜2：ごぼうサラダ
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：豚肉のマヨネーズ炒め
副菜1：さつまいもの煮しめ
副菜2：ベジタブルソテー
副菜2：汁物の具(大根、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(玉葱、わかめ)



9日
(日)

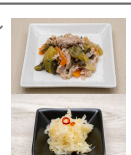
メイン：野菜炒め
副菜1：ペペロンチーノマカロニ
副菜2：ほうれん草の柚子和え
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：野菜の玉子よせきのこ醤油あんかけ
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(大根、なめこ)



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(豆腐、わかめ)



10日
(月)

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(豆腐、わかめ)



メイン：蓮根と鶏肉の煮物(カレー風)
副菜1：オクラとコンのおろし和え
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：ナポリタン
副菜1：きんぴら蓮根
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)

