

朝食

昼食

夕食

21日  
(金)

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  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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：大豆のオリーブ炒め  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



22日  
(土)

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  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：バサの煮付け  
副菜1：南蛮きんぴら風  
副菜2：しば漬け  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



23日  
(日)

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  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：チキンカレー  
副菜1：コーンとツナのサラダ  
副菜2：茹でインゲン  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：豚肉とゴボウの生巻煮  
副菜1：南瓜のほっこり煮  
副菜2：塩枝豆  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



24日  
(月)

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  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：真鯛入りつみれのみぞれ煮  
副菜1：大学芋  
副菜2：ほうれん草のナムル  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



25日  
(火)

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  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



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  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：牛しぐれ煮  
副菜1：四色豆腐  
副菜2：ピリ辛こんにゃく  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



26日  
(水)

メイン：肉じゃが  
副菜1：大豆大根  
副菜2：梅春雨  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



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：チンゲン菜のステーキ  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：赤魚の塩焼焼き  
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  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



27日  
(木)

メイン：味噌つくね  
副菜1：三色和え  
副菜2：じゃがバター  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



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  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



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  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



28日  
(金)

メイン：豚チャンプルー  
副菜1：ペレグリーニマカロニ  
副菜2：さばうサラダ  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：中華丼  
副菜1：きんぴら蓮根  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：鶏のスパイス炒め  
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め  
副菜2：ポテトソテー  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



29日  
(土)

メイン：ブリの照焼  
副菜1：新巻と豚のきんぴら煮  
副菜2：枝豆とカニカマの煮物  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：ブルコゴ  
副菜1：じゃが芋のさやの炒め物  
副菜2：牛蒡の中華マリネ  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



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  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



30日  
(日)

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  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：サワラのガリバター醤油焼き  
副菜1：じゃが芋のさやの炒め物  
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)



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  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



31日  
(月)

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(キャベツ、油揚げ)



メイン：鶏肉とインゲンの味噌ダレ  
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：ほうれん草、油揚げ



メイン：豚肉の甘辛炒め  
副菜1：マカロニミネソタサラダ  
副菜2：サワー漬け  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)

