

### 朝食

### 昼食

### 夕食

1日  
(火)

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(ほうれん草、油揚げ)



メイン：豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ  
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：豚ちり鍋風  
副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め  
副菜2：ひじき煮  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



2日  
(水)

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(玉葱、わかめ)



メイン：ブルコギ  
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(キャベツ、油揚げ)



メイン：牛肉と野菜のオイスター炒め  
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(大根、なめこ)



3日  
(木)

メイン：鉄チャンプルー  
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(豆腐、わかめ)



メイン：中華丼  
副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：豚肉とナスの味噌炒め  
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(ほうれん草、油揚げ)



4日  
(金)

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か炒め  
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：豚肉のジンギスカン風  
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(大根、なめこ)



メイン：エビと青梗菜の塩あん  
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(玉葱、わかめ)



5日  
(土)

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



メイン：豚肉と青菜の玉子炒め  
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：牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ  
副菜1：コーンとツナのサラダ  
副菜2：オクラのおかか和え  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



6日  
(日)

メイン：豚きんぴら  
副菜1：ツナのおっさり煮  
副菜2：田舎煮  
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：カレーの甘酢あんかけ  
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：若鶏の利休焼き  
副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風  
副菜2：インゲンのピーナッツ和え  
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



7日  
(月)

メイン：肉じゃが  
副菜1：汁酢蓮根  
副菜2：チンゲン菜ともやしナムル  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：牛肉のトマト煮  
副菜1：三色炒め煮  
副菜2：塩枝豆  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：真鯛入りつみれのみぞれ煮  
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(豆腐、わかめ)



8日  
(火)

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(玉葱、わかめ)



メイン：鶏肉とキャベツの味噌炒め  
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(キャベツ、油揚げ)



メイン：豚肉の中華風ピリ辛炒め  
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(大根、わかめ)



9日  
(水)

メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味  
副菜1：苜蓿と鶏のきり煮  
副菜2：じゃがバター  
副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)



メイン：豚の生巻焼き  
副菜1：四色豆腐  
副菜2：大根煮  
副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)



メイン：油淋鶏  
副菜1：若竹煮  
副菜2：しば漬け  
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



10日  
(木)

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、わかめ)



メイン：海鮮塩炒め  
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(玉葱、わかめ)



メイン：豚キムチ  
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(キャベツ、油揚げ)

