

朝食

昼食

夕食

21日
(月)

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(キャベツ、油揚げ)



メイン：パサの家揚げ
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(ほうれん草、油揚げ)



メイン：韓国風焼肉炒め
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(玉葱、わかめ)



22日
(火)

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(ほうれん草、油揚げ)



メイン：鶏団子の酢豚風
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(豆腐、わかめ)



メイン：牛しぐれ煮
副菜1：さつま芋の煮しめ
副菜2：ベジタブルソテー
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



23日
(水)

メイン：鉄チャンプル
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：青椒肉絲
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(キャベツ、油揚げ)



メイン：サワラのガリパタ醤油焼き
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(大根、なめこ)



24日
(木)

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(豆腐、わかめ)



メイン：イタリアンオムレツ
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、わかめ)



メイン：大根と鶏肉の旨煮
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(ほうれん草、油揚げ)



25日
(金)

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：ほうれん草のおかか炒め
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：真鯛入りつみれの和風あん
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(大根、なめこ)



メイン：和風ハンバーグ
副菜1：コーンとツナのサラダ
副菜2：オクラのおかか炒め
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



26日
(土)

メイン：豚きんぴら
副菜1：ツナのあっさり煮
副菜2：田舎煮
副菜2：汁物の具(大根、なめこ)



メイン：鶏の照焼き
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)



メイン：豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め
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(豆腐、わかめ)



27日
(日)

メイン：肉じゃが
副菜1：甘酢蓮根
副菜2：チンゲン菜ともやしのナムル
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：クリームパスタ
副菜1：三色炒め煮
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



メイン：海鮮チリソース炒め
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(キャベツ、油揚げ)



28日
(月)

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(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：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：鶏肉の山賊焼き
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(豆腐、わかめ)



29日
(火)

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煮
副菜2：じゃがバター
副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)



メイン：ポークトマト煮
副菜1：四色豆腐
副菜2：大根煮
副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)



メイン：ブリのおろし煮
副菜1：若竹煮
副菜2：しば漬け
副菜2：汁物の具(大根、わかめ)



30日
(水)

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(豆腐、わかめ)



メイン：鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
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(大根、なめこ)

