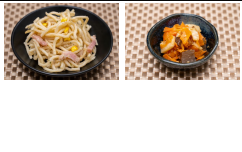
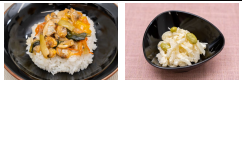


	土 26	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1
朝食							
	●肉じゃが	●サバの煮つけ	●豚肉と彩り野菜の柚子風味	●スペイン風オムレツ	●鶏と大根の味噌煮	●味噌つくね	●数チャンブルー
	●甘酢蓮根	●大豆大根	●蒟蒻と露のきょうろ煮	●ワカメのゴマ風味炒め	●高野豆腐のそぼろ煮	●切干大根の酢の物	●インゲンとさつま揚げの金平
昼食							
	●クリームパスタ	●野菜と豚肉のカレー炒め	●ポークトマト煮	●鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	●豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ	●ブルコギ	●中華丼
	●三色炒め煮	●南瓜のほっこり煮	●四色豆腐	●オクラとコーンのおろし和え	●じゃが芋のそぼろあんかけ	●きんぴら蓮根	●じゃが芋のシャキシャキサラダ
夕食							
	●海鮮チリソース炒め	●鶏肉の山賊焼き	●プリのおろし煮	●豚肉の甘辛炒め	●豚ちり鍋風	●牛肉と野菜のオイスター炒め	●豚肉とナスの味噌炒め
	●マカロニのクリーム煮	●大学芋	●若竹煮	●マカロニマリネサラダ	●甘辛大根とこんにゃく炒め	●さつま芋の煮しめ	●五目野菜の甘酢和え
夕食	●チンゲン菜のソテー	●切干大根と小松菜の煮物	●しば漬	●サワー漬	●ひじき煮	●ベジタブルソテー	●小松菜の胡麻和え