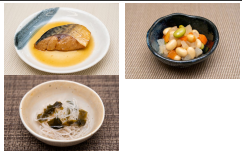
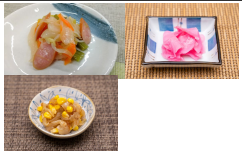
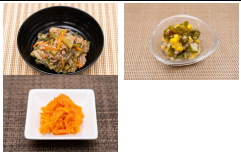


	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
朝食							
	• サバの煮つけ	• 豚肉と彩り野菜の柚子風味	• スペイン風オムレツ	• 鶏と大根の味噌煮	• 味噌つくね	• 鉄チャンプルー	• 野菜炒め
	• 大豆大根	• 蒟蒻と蒟のきやら煮	• ワカメのゴマ風味炒め	• 高野豆腐のそぼろ煮	• 切干大根の酢の物	• インゲンとさつま揚げの金平	• 大根のさくら漬け
昼食							
	• 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	• 海老とキャベツの玉子炒め	• 牛肉とインゲンの炒め物	• バサの煮付け	• 鶏団子の酢豚風	• 青椒肉絲	• イタリアンオムレツ
	• 南瓜のほっこり煮	• 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	• カニ風味サラダ
夕食							
	• 牛肉ときのこの柚子風味炒め	• チキンカレー	• 豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮	• 韓国風焼肉炒め	• 牛しぐれ煮	• サワラのガリバタ醤油焼き	• 大根と鶏肉の旨煮
	• 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	• 切り昆布とさつま揚げの煮物
	• 切干大根と小松菜の煮物		• サワー漬け	• ひじき煮	• ベジタブルソテー	• 小松菜の胡麻和え	• ほうれん草のナムル