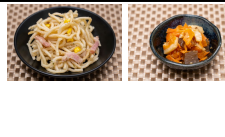
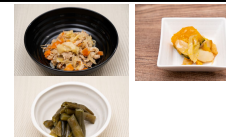


	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
朝食	 ●厚揚げの醤油あんかけ ●ペペロンチーノマカロニ ●ほうれん草のおひたし	 ●豚きんぴら ●ツナのあっさり煮 ●田舎煮..	 ●肉じゃが ●甘酢蓮根 ●チンゲン菜ともやしのナムル	 ●サバの煮つけ ●大豆大根 ●梅春雨	 ●豚肉と彩り野菜の柚子風味 ●蒟蒻と蒟のきやら煮 ●じゃがバター	 ●スペイン風オムレツ ●ワカメのゴマ風味炒め ●枝豆とカニカマの煮物	 ●鶏と大根の味噌煮 ●高野豆腐のそぼろ煮 ●ひじきと大豆の煮物..
昼食	 ●真鯛入りつみれの和風あん ●小松菜とザーサイの炒め物 ●四色なます	 ●鶏の照焼き ●ひじき入り白和え ●キャベツと油揚げの煮浸し	 ●クリームパスタ ●三色炒め煮	 ●野菜と豚肉のカレー炒め ●南瓜のほっこり煮 ●茹でインゲン	 ●ポークトマト煮 ●四色豆腐 ●大根煮	 ●鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ●オクラとコーンのおろし和え ●人参のナムル	 ●豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ ●じゃが芋のそぼろあんかけ ●ワカメのたらこ和え
夕食	 ●和風ハンバーグ ●コーンとツナのサラダ ●オクラのおかか和え	 ●豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め ●高野豆腐と牛蒡の中華風 ●インゲンのピーナッツ和え	 ●海鮮チリソース炒め ●マカロニのクリーム煮 ●チンゲン菜のソテー	 ●若鶏の利休焼き ●大学芋 ●切干大根と小松菜の煮物	 ●真鯛入りつみれのみぞれ煮 ●若竹煮 ●しば漬け	 ●豚肉の甘辛炒め ●マカロニミネサラダ ●サワー漬け	 ●豚ちり鍋風 ●甘辛大根とこんにゃく炒め ●ひじき煮