

	土 2	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
朝食							
	●野菜炒め	●厚揚げの醤油あんかけ	●豚きんぴら	●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
	●大根のさくら漬	●ペペロンチーノマカロニ	●ツナのあっさり煮	●甘酢蓮根	●大豆大根	●蒟蒻と蒟のきょうろ煮	●ワカメのゴマ風味炒め
昼食							
	●豚肉のジンギスカン風	●豚肉と青菜の玉子炒め	●カレイの甘酢あんかけ	●牛肉のトマト煮	●鶏肉とキャベツの味噌炒め	●豚の生姜焼き	●海鮮塩炒め
	●カニ風味サラダ	●小松菜とザーサイの炒め物	●ひじき入り白和え	●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
夕食							
	●エビと青梗菜の塩あん	●牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	●若鶏の利休焼き	●真鯛入りつみれのみぞれ煮	●豚肉の中華風ピリ辛炒め	●油淋鶏	●豚キムチ
	●切り昆布とさつま揚げの煮物	●コーンとツナのサラダ	●高野豆腐と牛蒡の中華風	●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
	●ほうれん草のナムル	●オクラのおかか和え	●インゲンのピーナッツ和え	●チンゲン菜のソテー	●切干大根と小松菜の煮物	●しば漬け	●サワー漬け