

	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
朝食							
	●鶏と大根の味噌煮	●味噌つくね	●麩チャンプルー	●野菜炒め	●厚揚げの醤油あんかけ	●豚きんぴら	●肉じゃが
	●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	●ペペロンチーノマカロニ	●ツナのあっさり煮	●甘酢蓮根
	●ひじきと大豆の煮物..	●ほうれん草の柚子和え	●牛蒡の胡麻和え	●コーンと玉葱のおかか炒め	●ほうれん草のおひたし	●田舎煮..	●チンゲン菜ともやしのナムル
昼食							
	●蓮根と鶏肉の煮物(カレー風)	●赤魚の煮つけ	●豆腐と豚肉の中華炒め	●鶏の柚子胡椒焼き	●豚肉のマヨネーズ炒め	●カレイのトマトクリーム	●肉豆腐
	●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	●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
	●ワカメのたらこ和え	●ピリ辛こんにゃく	●切干大根とひじきの旨煮	●ワカメの酢の物	●四色なます	●キャベツと油揚げの煮浸し	●塩枝豆
夕食							
	●ナポリタン	●ズッキーニとチキンのトマト煮	●野菜の玉子よせきの醤油あんかけ	●豚肉と筍のネギ塩炒め	●鶏のスパイス炒め	●ホイコーロー	●豚肉とゴボウの生姜煮
	●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	●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
		●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	●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