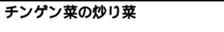
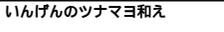
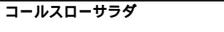
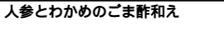
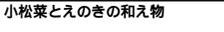
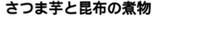
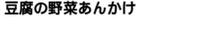
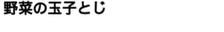
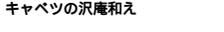
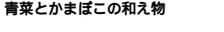
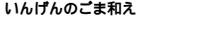
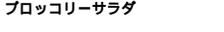
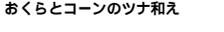
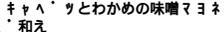
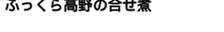
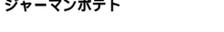
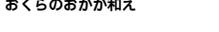
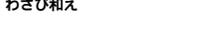
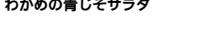
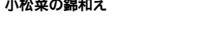
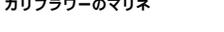
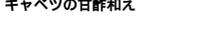
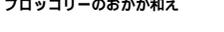


	土 6	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
朝食	 照焼き豆腐ハンバーグ	 アジの味噌煮	 厚揚げとひき肉の担々風炒め	 サバの味噌煮	 鶏のおろし煮	 アジの梅煮	 肉団子の酢豚風
	 里芋のごま味噌煮	 田舎煮	 チンゲン菜の炒り菜	 大豆五目煮	 じゃが芋のコンソメ煮	 大豆のコンソメ煮	 炒り豆腐
	 二色和え	 いんげんのツナマヨ和え	 三杯酢和え	 コールスローサラダ	 キャベツのぬた	 人参とわかめのごま酢和え	 小松菜とえのきの和え物
昼食	 回鍋肉	 肉団子の中華風煮	 サバの竜田揚げ	 鶏肉のねぎ塩だれ	 豚肉の中華風炒め	 鶏肉の旨辛煮	 アカウオの煮付け
	 さつま芋と昆布の煮物	 ひじきとごぼうのきんぴら	 豆腐の野菜あんかけ	 かぼちゃ煮	 茄子のそぼろ煮	 さつま芋のレモン煮	 野菜の玉子とじ
	 大根なます	 キャベツの沢庵和え	 青菜とかまぼこの和え物	 いんげんのごま和え	 ブロッコリーサラダ	 おくらとコーンのツナ和え	 キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え
夕食	 鶏の揚げ煮	 アカウオの柚庵焼き	 鶏肉のチリソース炒め	 アジの塩焼き	 肉団子のトマト煮	 サバの揚げ煮	 メンチカツ
	 茄子の炒め煮	 ふっくら高野の合せ煮	 ピーマン炒め	 さつま芋の彩り煮	 ジャーマンポテト	 卵の花	 大根のうま煮
	 おくらのおかか和え	 わさび和え	 わかめの青じそサラダ	 小松菜の錦和え	 カリフラワーのマリネ	 キャベツの甘酢和え	 ブロッコリーのおかか和え