

朝食

昼食

夕食

11日
(金)



あさりの中華丼の具



南瓜のほっこり煮



イタリアンオムレツ



温野菜



肉じゃが



枝豆しゅうまい

12日
(土)



豆腐と魚のハンバーグ
生姜野菜あん



あさりと野菜の炒め煮



豚肉と白いんげん豆のト
マト煮



筍と鶏肉のクリーム煮



ハンバーグきのこデミソ
ース



ソーセージのポトフ風

13日
(日)



中華風鶏さきんばら



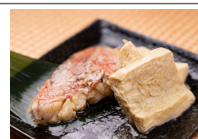
田舎煮



八宝菜



牛肉入り野菜の甘辛煮



赤魚と豆腐のあごだし煮



豚肉とこんにゃく炒め

14日
(月)



ビビンバ丼の具



野菜のごま味噌煮



豚肉の蓮根はさみ生姜あ
ん



ナスとベーコンの塩炒め



麻婆豆腐



竹の子しゅうまい

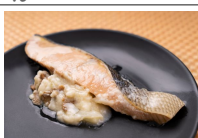
15日
(火)



鶏団子のみぞれ煮



彩り炒り豆腐



①鮭のクリームソース
②マスのクリームソース



じゃが芋のそぼろあんか
け



焼肉



さつまい芋の煮しめ

16日
(水)



豆腐ハンバーグおろしポ
ン酢



茄子とこんにゃくの煮浸
し



チキンステーキトマトソ
ース



野菜のバジル炒め



厚揚げの煮物



海老の和風玉子とじ

17日
(木)



チキンとポテトの味噌だ
れ



あさりとキャベツのクリ
ームシチュー風



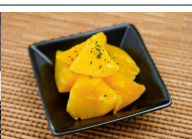
あじフライ



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



さつまい芋の甘露煮

18日
(金)



里芋団子と野菜の旨煮



カレー風味ソテー



大根と鶏肉の旨煮



四色豆腐



カレイのトマトクリーム



ポトフ風

19日
(土)



スペイン風オムレツ



ラタトゥイユ



肉野菜炒め



あさりと玉葱のんにく
醤油



タラの中華風味噌ダレ



豆腐のチャンプルー

20日
(日)



アジと野菜の南蛮風



根菜のカポナータ風



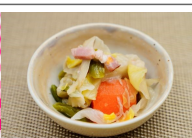
ウインナーと玉子の炒め
物



高野豆腐のがめ煮



ハンバーグ和風のコン
ス



洋風けんちゃん煮