

朝食

昼食

夕食

1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

2日
(日)



中華風鶏さきんぴら



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

3日
(月)



ピビンバ丼の具



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

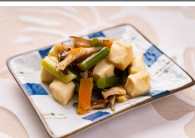


竹の子しゅうまい

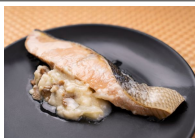
4日
(火)



鶏団子のみぞれ煮



彩り炒り豆腐



鮭のクリームソース
マスのクリームソース



じゃが芋のそぼろあんか
け



焼肉



さつま芋の煮しめ

5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



チキンスターキートマトソ
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

6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



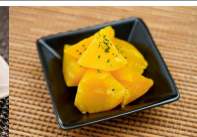
あじフライ



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



さつま芋の甘露煮

7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



カレーのトマトクリーム



ポトフ風

8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

9日
(日)



アジと野菜の南蛮風



根菜のカボナータ風



ウインナーと玉子の炒め
物



高野豆腐のがめ煮物

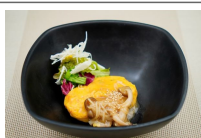


ハンバーグ和風きのこソ
ース



洋風けんちん煮

10日
(月)



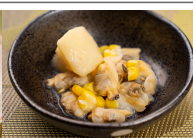
野菜のたまごせきのこ
醤油あんかけ



鶏豆腐



3色豆入りトマトキーマ
カレー



あさりとじゃが芋のクリ
ーム煮



チキンスターキ照焼ソ
ース



イカと大根の炒め煮