

### 朝食

### 昼食

### 夕食

21日  
(水)



里芋団子と野菜の旨煮



カレー風味ソテー



ささみチーズフライ



ポークビーンズ



牛肉とポテトのガリバタソース



人参と玉子の炊き合わせ

22日  
(木)



鶏ごぼう巻き照焼



厚焼き玉子



牛蒡と牛肉のカレークリーム



味噌田菜



鮭の塩焼き



じゃが芋と椎茸の煮物

23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

24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  
味噌あん



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

25日  
(日)



中華風鶏さしづき



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

26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

27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



じゃが芋のそぼろあんか  
け



焼肉



さつま芋の煮しめ

28日  
(水)



豆腐ハンバーグおろしポ  
テトあん



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  
ース



厚揚げの煮物



海老の和風玉子とじ

29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



さつま芋の甘辛煮

30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

31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



タラの中華風味味噌だ  
れ



豆腐のチャンプルー