

朝食

昼食

夕食

1日
(日)



スペイン風オムレツ



ラタトゥイユ



ぶり大根



四色豆腐



唐揚げ



がんもの含め煮

2日
(月)



あさりの中華丼の具



厚焼き玉子



赤魚と豆腐のあごだし煮



じゃが芋と椎茸の煮物



豚肉と白いんげん豆のトマト煮



ロールキャベツ煮

3日
(火)



里芋団子と野菜の旨煮



南瓜のほっこり煮



イタリアンオムレツ



あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て



八宝菜



枝豆しゅうまい

4日
(水)



鶏ごぼう巻き照焼



チンゲン菜と筍の炒め物



ハンバーグきのこデミソース



温野菜



鮭の塩焼き
マスの塩焼き



筍と鶏肉のクリーム煮

5日
(木)



中華風鶏きんぴら



茄子とオクラのトマトソース煮



さばと豆腐の胡麻味噌煮



豚肉とこんにゃく炒め



ささみチーズフライ



ソーセージのポトフ風

6日
(金)



豆腐と魚のハンバーグ
生姜野菜あん



田舎煮



牛肉とポテトのガリパタソース



ハムと玉葱の玉子とじ



チキン竜田 甘酢ソース



牛肉入り野菜の甘辛煮

7日
(土)



中華風かに玉(丼)



カレー風味ソテー



牛肉と小松菜の炒め物



マーボー春雨



肉じゃが



豆腐の和風煮

8日
(日)



鶏肉ときのこのレモンクリーム



あさりと野菜の炒め煮



赤魚のみりん焼き



ポークビーンズ



牛蒡と牛肉のカレークリーム



人参と玉子の炊き合わせ

9日
(月)



スペイン風オムレツ



あさりとキャベツのクリームシチュー風



さば味噌煮



じゃが芋のそぼろあんかけ



ハンバーグ和風きのこソース



さつま芋の煮しめ

10日
(火)



チキンとポテトの味噌だれ



ラタトゥイユ



肉野菜炒め



四色豆腐



大根と鶏肉の旨煮



海老の和風玉子とじ