

朝食

昼食

夕食

21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

22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

23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

24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

25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

26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

27日
(土)



スペイン風オムレツ



ラトウイユ



肉野菜炒め



あさりと玉葱のんにく醤油



さば味噌煮



豆腐のチャンプルー

28日
(日)



アジと野菜の南蛮風



根菜のカポナータ風



ウィンナーと玉子の炒め物



高野豆腐のがめ煮



ハンバーグ和風きのこソース



洋風けんちん煮

29日
(月)



野菜のたまごよ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



チキンステーキ照焼ソース



イカと大根の炒め煮

30日
(火)



厚揚げの醤油あんかけ



大根と人参のそぼろ煮



カレイの甘酢あん



野菜の柚子胡椒炒め



ヒレカツの玉子とじ



豆腐と春雨の旨煮

31日
(水)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



田舎煮



豚肉と野菜のオイスター炒め



チリ豆腐



さばの塩焼き



厚揚げの五目あんかけ