

朝食

昼食

夕食

21日
(水)



チキンとポテトの味噌だれ



根菜のカポナータ風



カレーの甘酢あん



ピーマン炒め



豚肉とアスパラの豆鼓炒め



筍と玉子の中華風炒め

22日
(木)



厚揚げの醤油あんかけ



肉シューマイ



鶏肉の黒酢炒め



あさりとじゃが芋のクリーム煮



ぶり大根



豆腐と春雨の旨煮

23日
(金)



野菜のたまごせきのご醤油あんかけ



茄子とこんにゃくの煮浸し



たらとわかめのおごだし煮



野菜の柚子胡椒炒め



唐揚げ



チリ豆腐

24日
(土)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



肉詰めいなり煮込み



ヒレカツの玉子とじ



がんもの含め煮



さばの塩焼き



ニラと豚肉の味噌炒め

25日
(日)



真鯛入りつみれの胡麻柚子あん



大根と人参のそぼろ煮



チキンステーキ照焼ソース



はんぺんと野菜の田舎煮



3色豆入りトマトキーマカレー



厚揚げの五目あんかけ

26日
(月)



中華風かに玉(丼)



チンゲン菜と筍の炒め物



チキン竜田 甘酢ソース



あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て



さばと豆腐の胡麻味噌煮



マーボー春雨

27日
(火)



鶏肉ときのこのレモンクリーム



茄子とオクラのトマトソース煮



真鯛入りつみれの玉子あんかけ



豆腐の和風煮



牛肉と小松菜の炒め物



ハムと玉葱の玉子とじ

28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

29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
マスの塩焼き



じゃが芋と椎茸の煮物

30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