

朝食

昼食

夕食

21日
(土)



豆腐ハンバーグおろしポン酢



チンゲン菜と筍の炒め物



タラの中華風味噌ダレ



じゃが芋のそぼろあんかけ



ウインナーと玉子の炒め物



ポトフ風

22日
(日)



鶏ごぼう巻き照焼



茄子とオクラのトマトソース煮



厚揚げの煮物



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



野菜のパジル炒め

23日
(月)



タラと野菜のクリーム風味



里芋のそぼろあんかけ



豚肉と野菜のオイスター炒め



あさりとほうれん草の玉子とじ



筑前煮



じゃが芋のクリーム煮

24日
(火)



ソーセージと野菜のカレー煮込み



鶏豆腐



ハンバーグトマトソース



イカと大根の炒め煮



親子煮



じゃが芋と椎茸の煮物

25日
(水)



チキンとポテトの味噌だれ



根菜のカボナータ風味



大根と鶏肉の旨煮



ビーフン炒め



豚肉とアスパラの豆鼓炒め



筍と玉子の中華風味炒め

26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

27日
(金)



野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ



茄子とこんにゃくの煮浸し



たらとわかめのごだし煮



野菜の柚子胡椒炒め



唐揚げ



チリ豆腐

28日
(土)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



南瓜煮



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

29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

30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

31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