

朝食

昼食

夕食

21日
(火)



(改)鶏団子のみぞれ煮



(改)彩り炒り豆腐



(改)マスのクリームソース



(改)じゃが芋のそぼろあんかけ



(改)焼肉



(改)さつま芋の煮しめ

22日
(水)



(改)豆腐ハンバーグおろしポン酢



(改)茄子とこんにゃくの煮浸し



(改)チキンステーキトマトソース



(改)野菜のバジル炒め



(改)厚揚げの煮物



(改)海老の和風玉子とじ

23日
(木)



(改)チキンとポテトの味噌だれ



(改)あさりとキャベツのクリームシチュー風



(改)あじフライ



(改)大根と椎茸の煮物



(改)豚肉の生姜炒め



(改)さつま芋の甘露煮

24日
(金)



(改)しんじょと野菜の旨煮



(改)カレー風味ソテー



(改)大根と鶏肉の旨煮



(改)四色豆腐



カレーのトマトクリーム



(改)ポトフ風

25日
(土)



(改)スペイン風オムレツ



(改)ラタトゥイユ



(改)肉野菜炒め



(改)あさりと玉葱のんにく醤油



(改)タラの中華風味噌ダレ



(改)豆腐のチャンプルー

26日
(日)



(改)アジと野菜の南蛮風



(改)根菜のカボナータ風



(改)ウイナーと玉子の炒め物



(改)高野豆腐のがめ煮



(改)ハンバーグ和風のソース



(改)洋風けんちん煮

27日
(月)



(改)野菜のたまごせきのこ醤油あんかけ



(改)鶏豆腐



(改)3色豆入りトマトキーマカレー



(改)あさりとじゃが芋のクリーム煮



(改)チキンステーキ照焼ソース



(改)イカと大根の炒め煮

28日
(火)



(改)厚揚げの醤油あんかけ



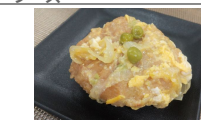
(改)大根と人参のそぼろ煮



(改)肉じゃが



(改)野菜の柚子胡椒炒め



(改)とんかつの玉子とじ



(改)豆腐と春雨の旨煮

29日
(水)



(改)鶏団子のトマトクリーム煮込み



(改)田舎煮



(改)豚肉と野菜のオイスター炒め



(改)チリ豆腐



(改)さばの塩焼き



(改)厚揚げの五目あんかけ

30日
(木)



(改)ソーセージと野菜のカレー煮込み



(改)南瓜煮



(改)筑前煮



(改)ニラと豚肉の味噌炒め



たらとわかめのごだし煮



(改)あさりとほうれん草の玉子とじ

31日
(金)



(改)タラと野菜のクリーム風味



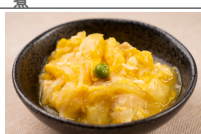
(改)肉シューマイ



(改)ハンバーグトマトソース



(改)じゃが芋のクリーム煮



(改)親子煮



(改)はんぺんと野菜の田舎煮