

朝食

昼食

夕食

1日  
(月)



(改)白身魚の蒲焼き風



(改)チンゲン菜と筍の炒め物



(改)チキン竜田甘酢ソース



(改)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



(改)マーボー春雨

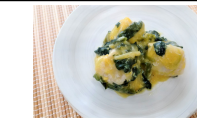
2日  
(火)



(改)鶏肉ときのこのレモンクリーム



(改)茄子とオクラのトマトソース煮



(改)真鯛入りつみれの玉子あんかけ



(改)豆腐の和風煮



(改)牛肉と小松菜の炒め物



(改)ハムと玉葱の玉子とじ

3日  
(水)



(改)しんじょと野菜の旨煮



(改)カレー風味ソテー



(改)チキンカツ



(改)ポークビーンズ



(改)牛肉とポテトのガリバタソース



(改)人参と玉子の炊き合わせ

4日  
(木)



(改)鶏ごぼう巻き照焼



(改)厚焼き玉子



(改)牛蒡と牛肉のカレークリーム



(改)味噌田楽



(改)マスの塩焼き



(改)じゃが芋と椎茸の煮物

5日  
(金)



(改)あさりの中華丼の具



(改)南瓜のほっこり煮



(改)イタリアンオムレツ



(改)温野菜



(改)肉じゃが



(改)枝豆しゅうまい

6日  
(土)



(改)豆腐と魚のハンバーグ 生野菜あん



(改)あさりと野菜の炒め煮



(改)豚肉と白いんげん豆のトマト煮



(改)筍と鶏肉のクリーム煮



(改)ハンバーグきのこデミソース



(改)ソーセージのポトフ風

7日  
(日)



(改)中華風鶏さんびら



(改)鉄チャンプルー



(改)八宝菜



(改)牛肉入り野菜の甘辛煮



赤魚と豆腐のあごだし煮



(改)豚肉とこんにゃく炒め

8日  
(月)



(改)ピピンバ丼の具



(改)野菜のごま味噌煮



(改)鶏肉の蓮根はさみ生姜あん



(改)ナスとベーコンの塩炒め



(改)麻婆豆腐



(改)竹の子しゅうまい

9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

10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