

朝食

昼食

夕食

1日  
(火)



(改)しんじょと野菜の旨煮



(改)南瓜のほっこり煮



(改)イタリアンオムレツ



(改)あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て



(改)八宝菜



(改)蒸し鶏と茄子の味噌和え

2日  
(水)



(改)鶏ごぼう巻き照焼



(改)鉄チャンプルー



(改)ハンバーグきのこデミソース



(改)温野菜



(改)アジの生姜煮



(改)大根と椎茸の煮物

3日  
(木)



(改)中華風鶏さきんぴら



(改)茄子とオクラのトマトソース煮



(改)唐揚げと野菜の黒酢あん



(改)豚肉とこんにゃく炒め



(改)チキンカツ



(改)ソーセージのポトフ風

4日  
(金)



(改)豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん



(改)田舎煮



(改)牛肉とポテトのガリバターソース



(改)ハムと玉葱の玉子とじ



(改)チキン竜田 甘酢ソース



(改)牛肉入り野菜の甘辛煮

5日  
(土)



(改)白身魚の蒲焼き風



(改)カレー風味ソテー



(改)牛肉と小松菜の炒め物



(改)マーボー春雨



(改)肉じゃが



(改)豆腐の和風煮

6日  
(日)



(改)スペイン風オムレツ



(改)あさりと野菜の炒め煮



(改)真鯛入りつみれの玉子あんかけ



(改)ポークビーンズ



(改)牛蒡と牛肉のカレークリーム



(改)人参と玉子の炊き合わせ

7日  
(月)



(改)ソーセージと野菜のカレー煮込み



(改)あさりとキャベツのクリームシチュー風



(改)海老とブロッコリーのトマトクリーム



(改)高野豆腐のがめ煮



(改)ハンバーグ和風きのこソース



(改)さつま芋の煮しめ

8日  
(火)



(改)チキンとポテトの味噌だれ



(改)ラタトゥイユ



(改)肉野菜炒め



(改)四色豆腐



(改)大根と鶏肉の旨煮



(改)海老の和風玉子とじ

9日  
(水)



(改)鶏団子のみぞれ煮



(改)野菜のごま味噌煮



(改)あじフライ



(改)洋風けんちん煮



(改)麻婆豆腐



(改)さつま芋の甘露煮

10日  
(木)



(改)アジと野菜の南蛮風



(改)糸コンと鶏肉の煮物



(改)焼肉



(改)竹の子しゅうまい



(改)チキンステーキトマトソース



(改)豆腐のチャンプルー