

朝食

昼食

夕食

11日
(日)



(改)アジと野菜の南蛮風



(改)根菜のカボナータ風



(改)ウインナーと玉子の炒め物



(改)高野豆腐のがめ煮



(改)ハンバーグ和風きのこソース



(改)洋風けんちん煮

12日
(月)



(改)野菜のたまごよせきの醤油あんかけ



(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

13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

14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

15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



(改)牛肉とポテトのガリバターソース



(改)あさりとほうれん草の玉子とじ

16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

17日
(土)



(改)真鯛入りつみれの胡麻柚子あん



(改)里芋のそぼろあんかけ



(改)焼肉



(改)ビーフン炒め



(改)鶏肉の黒酢炒め



(改)筍と玉子の中華風炒め

18日
(日)



(改)飛龍頭の含め煮



(改)ラタトゥイユ



(改)鶏肉の蓮根はさみ生姜あん



(改)キャベツと鶏肉の華風炒め



(改)唐揚げ



(改)がんもの含め煮

19日
(月)



(改)あさりの中華丼の具



(改)厚焼き玉子



(改)豚肉の生姜炒め



(改)じゃが芋と椎茸の煮物



(改)豚肉と白いんげん豆のトマト煮



(改)味噌田菜

20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炒め