

朝食

昼食

夕食

21日
(水)

(改)鶏ごぼう巻き照焼



(改)鶏チャンブルー



(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

22日
(木)

(改)中華風鶏きんぴら



(改)茄子とオクラのトマトソース煮



(改)厚揚げの煮物



(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

23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

24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)マー婆ー春雨



(改)肉じゃが



(改)豆腐の和風煮

25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)ポークピーンズ



(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

26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

27日
(火)(改)チキンとポテトの味
噌だれ

(改)ラタトウイユ



(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

28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

29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)豆腐のチャンブルー
ソース30日
(金)

(改)ビビンバ丼の具



(改)彩り炒り豆腐

(改)鶏肉の蓮根はさみ
生姜あん(改)あさりと玉葱のにん
にく醤油

(改)アジの塩焼き

(改)ナスとベーコンの塩
炒め31日
(土)(改)豆腐ハンバーグあ
るレモン酢(改)チンゲン菜と荀の炒
め物(改)タラの中華風味噌ダ
レ(改)じゃが芋のそぼろあ
んかけ(改)ウインナーと玉子の
炒め物

(改)ポトフ風