

朝食

昼食

夕食

11日
(金)



(改)ピビンパ井の具



(改)彩り炒り豆腐



(改)鶏肉の蓮根はさみ
生姜あん



(改)あさりと玉葱のんに
く醤油



(改)アジの塩焼き



(改)ナスとベーコンの塩
炒め

12日
(土)



(改)豆腐ハンバーグおろ
しポン酢



(改)チンゲン菜と筍の炒
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

13日
(日)



(改)飛龍頭のだしあなか
け



(改)野菜入りトマトピー
ンズ



(改)厚揚げの煮物



(改)大根と椎茸の煮物



(改)豚肉の生姜炒め



(改)野菜のパジル炒め

14日
(月)



(改)タラと野菜のクリー
ム風味



(改)里芋のそぼろあなか
け



(改)豚肉と野菜のオイ
スター炒め



(改)あさりとほうれん草
の玉子とじ

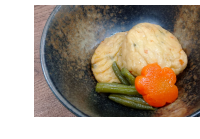


(改)筑前煮



(改)じゃが芋のクリーム
煮

15日
(火)



(改)飛龍頭の含め煮



(改)鶏豆腐



(改)ハンバーグトマトソ
ース



(改)イカと大根の炒め煮



(改)親子煮



(改)キャベツと鶏肉の華
風炒め

16日
(水)



(改)チキンとポテトの味
噌だれ



(改)根菜のカボナータ風
噌だれ



(改)大根と鶏肉の旨煮



(改)ビーフン炒め



(改)豚肉とチンゲン菜の
豆腐炒め



(改)筍と玉子の中華風炒
め

17日
(木)



(改)厚揚げの醤油あなか
け



(改)肉シューマイ



(改)鶏肉の黒酢炒め



(改)あさりとじゃが芋の
クリーム煮



(改)真あじのしそ巻き天
ぶらおろしポン酢



(改)豆腐と春雨の旨煮

18日
(金)



(改)野菜のたまごせきの
ご醤油あなかけ



(改)茄子とこんにゃくの
煮浸し



(改)水餃子のカニ風あ
んかけ



(改)野菜の柚子胡椒炒め



(改)唐揚げ



(改)チリ豆腐

19日
(土)



(改)鶏団子のトマトク
リーム煮込み



(改)南瓜煮



(改)とんかつの玉子とじ



(改)がんもの含め煮



(改)さばの塩焼き



(改)ニラと豚肉の味噌炒
め

20日
(日)



(改)真鯛入りつみれの胡
麻柚子あん



(改)大根と人参のそぼろ
煮



(改)チキンステーキ照焼
ソース



(改)はんぺんと野菜の田
舎煮



(改)3色豆入りトマトキ
ーマカレー



(改)厚揚げの五目あなか
け