

### 朝食

### 昼食

### 夕食

21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



(改)唐揚げと野菜の黒酢あん



(改)マーボー春雨

22日  
(火)



(改)スペイン風オムレツ



(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

23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ーソース



(改)人参と玉子の炊き合わせ

24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)アジの生姜煮



(改)じゃが芋と椎茸の煮物

25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)蒸し鶏と茄子の味噌和え

26日  
(土)



(改)豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん



(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)キャベツと鶏肉の華風炒め



(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

27日  
(日)



(改)中華風鶏きんぴら



(改)鉄チャンプルー



(改)八宝菜



(改)牛肉入り野菜の甘辛煮



(改)水餃子の香味ダレ



(改)豚肉とこんにゃく炒め

28日  
(月)



(改)ピピンパ丼の具



(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

29日  
(火)



(改)鶏団子のみぞれ煮



(改)彩り炒り豆腐



(改)アジの塩焼き



(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

30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

31日  
(木)



(改)チキンとポテトの味噌だれ



(改)あさりとキャベツのクリームシチュー風



(改)あじフライ



(改)大根と椎茸の煮物



(改)豚肉の生姜炒め



(改)さつま芋の甘露煮