

朝食

昼食

夕食

11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



たらとわかめのおごだし煮



(改)あさりとほうれん草の玉子とじ

12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

13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)豚肉とアスパラの豆鼓炒め



(改)ビーフ炒め



(改)鶏肉の黒酢炒め



(改)筍と玉子の中華風炒め

14日
(日)



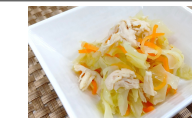
(改)飛龍頭を含め煮



(改)ラタトゥイユ



ぶり大根



(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

15日
(月)



(改)あさりの中華丼の具



(改)厚焼き玉子



赤魚と豆腐のおごだし煮



(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

16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

17日
(水)



(改)鶏ごぼう巻き照焼



(改)麸チャンプルー



(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)筍と鶏肉のクリーム煮

18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



さばと豆腐の胡麻味噌煮



(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

19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パタソース



(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

20日
(土)



(改)白身魚の蒲焼き風



(改)カレー風味ソテー



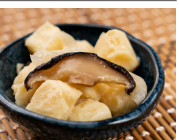
(改)牛肉と小松菜の炒め物



(改)マーボー春雨



(改)肉じゃが



(改)豆腐の和風煮