

朝食

昼食

夕食

21日
(日)



(改)鶏肉ときのこのレモンクリーム



(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)ポークビーンズ



(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

22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)ハンバーグ和風のソース



(改)さつま芋の煮しめ

23日
(火)



(改)チキンとポテトの味噌だれ



(改)ラタトゥイユ



(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

24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

25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)チキンステーキマトソース



(改)豆腐のチャンブルートソース

26日
(金)



(改)ピピンパ丼の具



(改)彩り炒り豆腐



(改)鶏肉の蓮根はさみ生姜あん



(改)あさりと玉葱のんにく醤油



(改)アジの塩焼き



(改)ナスとベーコンの塩炒め

27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)ウイナーと玉子の炒め物



(改)ポトフ風

28日
(日)



(改)飛龍頭のだしあんかけ



(改)野菜入りトマトビーンズ



(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)野菜のバジル炒め

29日
(月)



(改)タラと野菜のクリーム風味



(改)里芋のそぼろあんかけ



(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

30日
(火)



(改)飛龍頭を含め煮



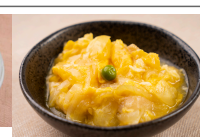
(改)鶏豆腐



(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