

朝食

昼食

夕食

21日
(土)



(改)スペイン風オムレツ



(改)野菜入りトマトビーンズ



(改)肉野菜炒め



(改)あさりと玉葱のんにく醤油



(改)タラの中華風味噌ダレ



(改)豆腐のチャンプルー

22日
(日)



(改)アジと野菜の南蛮風



(改)根菜のカボナータ風



(改)ウインナーと玉子の炒め物



(改)高野豆腐のがめ煮



(改)ハンバーグ和風きのこソース



(改)洋風けんちん煮

23日
(月)



(改)野菜のたまごせきのこ醤油あんかけ



(改)鶏豆腐



(改)3色豆入りトマトキーマカレー



(改)あさりとじゃが芋のクリーム煮



(改)チキンステーキ照焼ソース



(改)イカと大根の炒め煮

24日
(火)



(改)厚揚げの醤油あんかけ



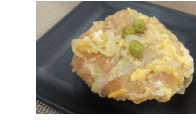
(改)大根と人参のそぼろ煮



(改)肉じゃが



(改)野菜の柚子胡椒炒め



(改)とんかつの玉子とじ



(改)豆腐と春雨の旨煮

25日
(水)



(改)鶏団子のトマトクリーム煮込み



(改)田舎煮



(改)豚肉と野菜のオイスター炒め



(改)チリ豆腐



(改)さばの塩焼き



(改)厚揚げの五目あんかけ

26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



(改)水餃子のカニ風あんかけ



(改)あさりとほうれん草の玉子とじ

27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

28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)豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め



(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

29日
(日)



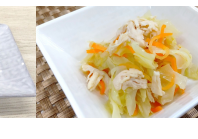
(改)飛龍頭の含め煮



(改)ラタトゥイユ



(改)真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢



(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

30日
(月)



(改)あさりの中華丼の具



(改)厚焼き玉子



(改)水餃子の香味ダレ



(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)味噌田楽