

朝食

昼食

夕食

1日
(水)



鶏団子のみぞれ煮



野菜のごま味噌煮



あじフライ



洋風けんちん煮



麻婆豆腐



さつま芋の甘露煮

2日
(木)



アジと野菜の南蛮風



糸ココンと鶏肉の煮物



焼肉



竹の子しゅうまい



チキンステーキトマトソース



豆腐のチャンプルー

3日
(金)



ピビンバ丼の具



彩り炒り豆腐



鶏肉の蓮根はさみ生姜あん



あさりと玉葱のんにく醤油



アジの塩焼き



ナスとベーコンの塩炒め

4日
(土)



豆腐ハンバーグおろしポン酢



チンゲン菜と筍の炒め物



タラの中華風味噌ダレ



じゃが芋のそぼろあんかけ



ウインナーと玉子の炒め物



ポトフ風

5日
(日)



飛龍頭のだしあんかけ



野菜入りトマトビーンズ



厚揚げの煮物



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



野菜のバジル炒め

6日
(月)



タラと野菜のクリーム風味



里芋のそぼろあんかけ



豚肉と野菜のオイスター炒め



あさりとほうれん草の玉子とじ



筑前煮



じゃが芋のクリーム煮

7日
(火)



飛龍頭の含め煮



鶏豆腐



ハンバーグトマトソース



イカと大根の炒め煮



親子煮



キャベツと鶏肉の華風炒め

8日
(水)



ソーセージと野菜のカレー煮込み



根菜のカボナータ風



大根と鶏肉の旨煮



ビーフン炒め



豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め



筍と玉子の中華風炒め

9日
(木)



厚揚げの醤油あんかけ



肉シューマイ



鶏肉の黒酢炒め



あさりとじゃが芋のクリーム煮



真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢



豆腐と春雨の旨煮

10日
(金)



野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ



茄子とこんにゃくの煮浸し



水餃子のカニ風あんかけ



野菜の柚子胡椒炒め



唐揚げ



チリ豆腐