

朝食

昼食

夕食

21日
(火)



鶏団子のみぞれ煮



彩り炒り豆腐



アジの塩焼き



じゃが芋のそぼろあんかけ



焼肉



さつまい芋の煮しめ

22日
(水)



豆腐ハンバーグおろしポン酢



茄子とこんにゃくの煮浸し



チキンステーキトマトソース



野菜のパジル炒め



厚揚げの煮物



海老の和風玉子とじ

23日
(木)



チキンとポテトの味噌だれ



あさりとキャベツのクリームシチュー風



あじフライ



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



さつまい芋の甘露煮

24日
(金)



飛龍頭のだしあんかけ



糸コンと鶏肉の煮物



大根と鶏肉の旨煮



四色豆腐



海老とブロッコリーのトマトクリーム



ポトフ風

25日
(土)



スペイン風オムレツ



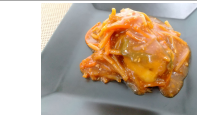
野菜入りトマトビーンズ



肉野菜炒め



あさりと玉葱のんにく醤油



タラの中華風味噌ダレ



豆腐のチャンプルー

26日
(日)



アジと野菜の南蛮風



根菜のカボナータ風



ウインナーと玉子の炒め物



高野豆腐のがめ煮物



ハンバーグ和風きのこソース



洋風けんちん煮

27日
(月)



野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ



鶏豆腐



3色豆入りトマトキーマカレー



あさりとじゃが芋のクリーム煮



チキンステーキ照焼ソース



イカと大根の炒め煮

28日
(火)



厚揚げの醤油あんかけ



大根と人参のそぼろ煮



肉じゃが



野菜の柚子胡椒炒め



とんかつの玉子とじ



豆腐と春雨の旨煮

29日
(水)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



田舎煮



豚肉と野菜のオイスター炒め



チリ豆腐



さばの塩焼き



厚揚げの五目あんかけ

30日
(木)



ソーセージと野菜のカレー煮込み



南瓜煮



筑前煮



ニラと豚肉の味噌炒め



水餃子のカニ風あんかけ



あさりとほうれん草の玉子とじ

31日
(金)



タラと野菜のクリーム風味



肉シューマイ



ハンバーグトマトソース



じゃが芋のクリーム煮



親子煮



はんぺんと野菜の田舎煮