

朝食

昼食

夕食

1日  
(土)



真鯛入りつみれの胡麻柚子あん  
里芋のそぼろあんかけ



豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め  
ピーファン炒め



鶏肉の黒酢炒め  
筍と玉子の中華風炒め

2日  
(日)



飛龍頭の含め煮  
ラタトゥイユ



真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢  
キャベツと鶏肉の華風炒め



唐揚げ  
がんもの含め煮

3日  
(月)



あさりの中華丼の具  
厚焼き玉子



水餃子の香味ダレ  
じゃが芋と椎茸の煮物



豚肉と白いんげん豆のトマト煮  
味噌田楽

4日  
(火)



しんじょと野菜の旨煮  
南瓜のほっこり煮



イタリアンオムレツ  
あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て



八宝菜  
蒸し鶏と茄子の味噌和え

5日  
(水)



鶏ごぼう巻き照焼  
麸チャンプルー



ハンバーグきのこデミソース  
温野菜



アジの生姜煮  
筍と鶏肉のクリーム煮

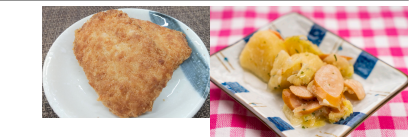
6日  
(木)



中華風鶏きんぴら  
茄子とオクラのトマトソース煮



唐揚げと野菜の黒酢あん  
豚肉とこんにゃく炒め



チキンカツ  
ソーセージのポトフ風

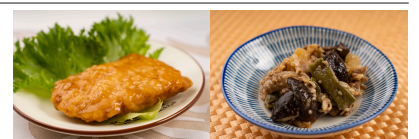
7日  
(金)



豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん  
田舎煮



牛肉とポテトのガリパタソース  
ハムと玉葱の玉子とじ



チキン竜田 甘酢ソース  
牛肉入り野菜の甘辛煮

8日  
(土)



白身魚の蒲焼き風  
カレー風味ソテー



牛肉と小松菜の炒め物  
マーボー春雨



肉じゃが  
豆腐の和風煮

9日  
(日)



鶏肉ときのこのレモンクリーム  
あさりと野菜の炒め煮

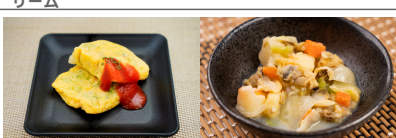


真鯛入りつみれの玉子あんかけ  
ボークビーンズ



牛蒡と牛肉のカレークリーム  
人参と玉子の炊き合わせ

10日  
(月)



スペイン風オムレツ  
あさりとキャベツのクリームシチュー風



海老とブロッコリーのトマトクリーム  
高野豆腐のがめ煮



ハンバーグ和風のソース  
さつま芋の煮しめ