

朝食

昼食

夕食

21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

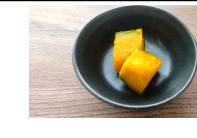


テリ豆腐

22日
(土)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



南瓜煮



とんかつの玉子とじ



がんもの含め煮



さばの塩焼き



ニラと豚肉の味噌炒め

23日
(日)



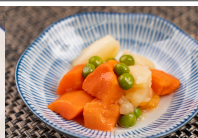
真鯛入りつみれの胡麻柚子あん



大根と人参のそぼろ煮



チキンステーキ照焼ソース



はんぺんと野菜の田舎煮



3色豆入りトマトキーマカレー



厚揚げの五目あんかけ

24日
(月)



白身魚の蒲焼き風



チンゲン菜と筍の炒め物



チキン竜田 甘酢ソース



あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て



唐揚げと野菜の黒酢あん



マーボー春雨

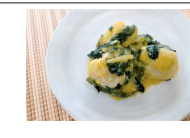
25日
(火)



鶏肉ときのこのレモンクリーム



茄子とオクラのトマトソース煮



真鯛入りつみれの玉子あんかけ



豆腐の和風煮



牛肉と小松菜の炒め物



ハムと玉葱の玉子とじ

26日
(水)



しんじょと野菜の旨煮



カレー風味ソテー



チキンカツ



ポークビーンズ



牛肉とポテトのガリバターソース



人参と玉子の炊き合わせ

27日
(木)



鶏ごぼう巻き照焼



厚焼き玉子



牛蒡と牛肉のカレークリーム



味噌田菜



アジの生姜煮



じゃが芋と椎茸の煮物

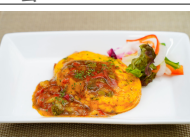
28日
(金)



あさりの中華丼の具



南瓜のほっこり煮



イタリアンオムレツ



温野菜



肉じゃが



蒸し鶏と茄子の味噌和え