

### 朝食

### 昼食

### 夕食

21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バター  
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

22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

23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

24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  
ームクリーム



ナスとベーコンの塩炒め



ハンバーグ和風きのこソ  
ース



さつまい芋の煮しめ

25日  
(火)



豆腐ハンバーグおろしホ  
ン酢



チンゲン菜と筍の炒め物



肉野菜炒め



四色豆腐



大根と鶏肉の旨煮



海老の和風玉子とじ

26日  
(水)



鶏団子のみぞれ煮



野菜入りトマトビーンズ



豚肉の生姜炒め



洋風けんちん煮



麻婆豆腐



さつまい芋の甘露煮

27日  
(木)



アジと野菜の南蛮風



糸コンと鶏肉の煮物



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

28日  
(金)



ヒビンバ丼の具



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



高野豆腐のがめ煮

29日  
(土)



チキンとポテトの味噌だ  
れ



ラトゥウユ



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



野菜のパジル炒め

30日  
(日)



飛龍頭のだしあんかけ



野菜のごま味噌煮



厚揚げの煮物



大根と椎茸の煮物



あじフライ



ポトフ風

31日  
(月)



豆腐ハンバーグおろしホ  
ン酢



カレー風味ソテー



豚肉の生姜炒め



あさりとじゃが芋のピリ  
辛醤油仕立て



チキン竜田



甘酢ソース



ナスとベーコンの塩炒め