

朝食

昼食

夕食

1日  
(火)



しんじょと野菜の旨煮



南瓜煮



筑前煮



じゃが芋のクリーム煮



牛肉と小松菜の炒め物



厚揚げの五目あんかけ

2日  
(水)



鶏ごぼう巻き照焼



田舎煮



3色豆入りトマトキーマカレー



野菜の柚子胡椒炒め



ハンバーグ和風のコース



さつま芋の煮しめ

3日  
(木)



あさりの中華丼の具



大根と人参のそぼろ煮



豚肉と野菜のオイスター炒め



マーボー春雨



肉じゃが



がんもの含め煮

4日  
(金)



鶏肉とこのレモンクリーム



野菜入りトマトビーンズ



真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢



蒸し鶏と茄子の味噌和え



イタリアンオムレツ



温野菜

5日  
(土)



中華風鶏きんぴら



チンゲン菜と筍の炒め物



チキンステーキ照焼ソース



豚肉とこんにゃく炒め



八宝菜



チリ豆腐

6日  
(日)



タラと野菜のクリーム風味



根菜のカポナータ風味



ウイナーと玉子の炒め物



豆腐の和風煮



大根と鶏肉の旨煮



野菜のバジル炒め

7日  
(月)



チキンとポテトの味噌だれ



鉄ちゃんルー



厚揚げの煮物



キャベツと鶏肉の華風炒め



肉野菜炒め



さつま芋の甘露煮

8日  
(火)



豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん



茄子とこんにゃくの煮浸し



さばの塩焼き



じゃが芋のそぼろあんかけ



とんかつの玉子とじ



大根と椎茸の煮物

9日  
(水)



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



麻婆豆腐



ピーマン炒め



海老とブロッコリーのトマトクリーム



あさりと玉葱のんにく醤油

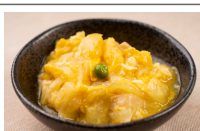
10日  
(木)



真鯛入りつみれの胡麻柚子あん



南瓜のほっこり煮



親子煮



味噌田楽



焼肉



じゃが芋と椎茸の煮物