

朝食

昼食

夕食

21日
(月)



タラと野菜のクリーム風味



根菜のカボナータ風味



ウィンナーと玉子の炒め物



豆腐の和風煮



大根と鶏肉の旨煮



野菜のパジル炒め

22日
(火)



チキンとポテトの味噌だれ



餃子チャンプルー



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

23日
(水)



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



ジャ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

24日
(木)



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



ビーフン炒め



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

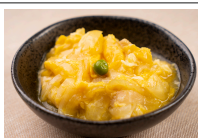
25日
(金)



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



ジャが芋と椎茸の煮物

26日
(土)



ビビンバ丼の具



肉シューマイ



ハンバーグきのこデミソース



ソーセージのポトフ風



あじフライ



ハムと玉葱の玉子とじ

27日
(日)



鶏団子のトマトクリーム煮込み



野菜のごま味噌煮



水餃子のカニ風あんかけ



高野豆腐のがめ煮



鶏肉の黒酢炒め



はんぺんと野菜の田舎煮

28日
(月)



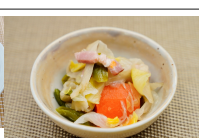
飛龍頭の含め煮



糸コンと鶏肉の煮物



唐揚げと野菜の黒酢あん



洋風けんちん煮

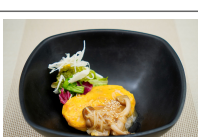


牛蒡と牛肉のカレークリーム



豆腐のチャンプルー

29日
(火)



野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ



茄子とオクラのトマトソース煮



豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め



筍と鶏肉のクリーム煮



アジの塩焼き



四色豆腐

30日
(水)



豆腐ハンバーグおろしポン酢



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