

朝食

昼食

夕食

11日
(日)



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

12日
(月)



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

13日
(火)



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

14日
(水)



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

15日
(木)



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

16日
(金)



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

17日
(土)



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



ハンバーグ和風きのこソース



さつま芋の煮しめ

18日
(日)



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

19日
(月)



鶏肉ときの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

20日
(火)



中華風鶏さきびら



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

写真準備中