

朝食

昼食

夕食

21日  
(水)



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

写真準備中

豆腐の和風煮



大根と鶏肉の旨煮



野菜のパジル炒め

22日  
(木)



チキンとポテトの味噌だれ



麸チャンプルー



厚揚げの煮物



キャベツと鶏肉の華風炒め



肉野菜炒め



さつまいもの甘露煮

23日  
(金)



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

24日  
(土)



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

25日  
(日)



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

26日  
(月)



ビビンバの具



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  
(火)



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  
(水)



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  
(木)



野菜のたまごせぎのこ醤油あんかけ



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  
(金)



豆腐ハンバーグおろしポトフ



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

31日  
(土)



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