





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 * 肉団子と白菜の中華風煮物 * 海老とブロッコリーの炒め物 * 煮豆 * みそ汁 * フルーツ	2日 * 白菜と豚肉の蒸し物 * 炒り豆腐 * 青菜のおかか和え * みそ汁 * フルーツ	3日 * 魚のムニエルきのこソース * 温野菜サラダ * ピーマンの甘辛煮 * みそ汁 * フルーツ	4日 * 魚の薬味蒸し * 鶏肉とさつまいもの煮物 * 白菜とハムのサラダ * みそ汁 * フルーツ	5日 * ミルフィーユかつ * 切り干し大根の煮物 * かぼちゃのいとこ煮 * みそ汁 * フルーツ
8日 * 魚の唐草焼き * 豆腐の五目うま煮 * 焼き茄子 * みそ汁 * フルーツ	9日 * 魚のふわふわ蒸し * さつまいものそぼろ煮 * きゅうりのゆかり和え * みそ汁 * フルーツ	10日 * 豚肉の生姜焼き * ポテトサラダ * 青菜のお浸し * みそ汁 * フルーツ	11日 * キャベツメンチ * ひじき五目煮 * かぶの浅漬け * みそ汁 * フルーツ	12日 * 魚の和風ステーキ * 高野豆腐のオランダ煮 * かぶのゆず風味漬け * みそ汁 * フルーツ
15日 * 野菜の肉巻き * 車麩とさつま揚げの煮物 * きゅうりの梅和え * みそ汁 * フルーツ	16日 * 鶏の唐揚げねぎソース * ふろふき大根 * にんじんしりしり * みそ汁 * フルーツ	17日 * 魚の焼き漬け * 高野豆腐と野菜の炊き合わせ * 茄子のごまびたし * みそ汁 * フルーツ	18日 * 鮭のちゃんちゃん焼き * 揚げ出し豆腐きのこあん * カラフルピーマンの和え物 * みそ汁 * フルーツ	19日 * ロールキャベツ トマトソース * さつまいものデリ風サラダ * きのこソテー * スープ * フルーツ 
22日 * 魚のフライタルタルソース * 冬野菜とソーセージのポトフ * パプリカのマリネ * スープ * フルーツ 	23日 * 魚のムニエルレモンバターソース * ベーコンとじゃがいもの スパニッシュオムレツ * かぼちゃのソテー * スープ * フルーツ 	24日 * ミートローフ * 白菜とりんごのサラダ * ほうれん草のソテー * スープ * フルーツ 	25日 * ミートボールシチュー * マカロニサラダ * かぶのソテー * スープ * フルーツ 	26日 * 魚の味噌焼き * 擬製豆腐 * 煮豆 * みそ汁 * フルーツ



ディサ○ン花りん