



おいしい食事で
笑顔の毎日を♪

日	月	火	水	木	金	土
				1 回鍋肉 小松菜のおかか和え ピーマン ひたし豆	2 鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	3 鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 有馬とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮
4 お休み	5 鮭のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	6 オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのバター醤油風味 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	7 さわらの西京焼き 青菜の中華和え 豚肉ときのこの中華スープ 揚げ茄子の煮物	8 HLC専用)豚肉のみぞれがけ 切干大根 小松菜と人参の胡麻和え かぼちゃサラダ	9 ぶりの照り焼き 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し	10 チキンの竜田焼きトマトソース じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し
11 お休み	12 豚肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 焼肉入り野菜炒め 枝豆の和風あん	13 HLC専用)鶏のチーズパン粉焼き 枝豆とコーンのサラダ チンゲン菜の洋風炒め 大根のコンソメ煮	14 鶏肉のみそ味噌かけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ	15 赤魚のみりん焼き 小松菜の胡麻風味浸し 和龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め	16 ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご	17 あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草とさくらげの中華和え
18 お休み	19 白身魚のマヨネーズ焼き いんげんの生姜醤油和え キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物	20 鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	21 カレーのカレークリームかけ 枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 揚げ茄子のトマトソース	22 ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	23 さわらの幽庵焼き 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え	24 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 じゃが芋のそぼろ煮 三度豆のごま和え
25 お休み	26 牛肉と青菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーとほたてのマヨソース 春雨のナムル	27 かつおの胡麻あんかけ キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 大根煮	28 チキンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	29 白身魚のムニエル 菜の花のコンソメ煮 ポテトとブロッコリーのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	30 鶏肉の豆乳クリームソースがけ 菜の花のお浸し おくらとじゃが芋のトマトソース煮 枝豆入りスタンプルエッグ	31 鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 有馬とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮

