



日	月	火	水	木	金	土
					1 モウタカツレツ 豆のトマト煮込み	2 ツナ入りオムレツ ラタウイユ
3 タラの中華風味噌だれ 豆腐のチャンプルー	4 鶏肉と茄子のさっぱり煮 野沢菜炒め	5 銀ひらすの酒粕焼き さつま芋の甘辛	6 鶏肉とピーマンの照焼風 厚揚げの白だし煮	7 アジと野菜の南蛮風 根菜のカポナータ風	8 肉団子と春雨煮 ちくわとピーマンの金平	9 タラのみぞれ煮 カレービーフン
10 牛肉の甘辛 小松菜と薄揚げの煮浸し	11 さばの塩焼き 厚揚げの五目あんかけ	12 海老のチリソース 豆腐の野菜あんかけ	13 白身魚フライ 具沢山野菜の煮込み	14 彩り野菜のつくね巻き 大豆ミートと小松菜炒め	15 気まぐれランチ	16 鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜のいところ煮
17 筑前煮 ニラと豚肉の味噌炒め	18 鶏肉と切昆布の旨煮 おみ漬け白和え	19 タラの土佐煮 治部煮風	20 メンチカツ 煮豆	21 さばの味噌煮 枝豆と鮭の真丈	22 鶏肉と枝豆のオイスター炒め がんもとインゲンの煮物	23 イワシの甘露煮 茄子の山椒煮
24 肉野菜炒め あさりと玉葱のんにく醤油	25 アジの生姜煮 筈と鶏肉のクリーム煮	26 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の含め煮	27 白身魚のねぎあんかけ 南瓜そぼろあん	28 トマトソースのロールキャベツ ポテトサラダ	29 アジの塩焼き からし菜おひたし	30 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麴の含め煮
31 タラの味噌焼き 豆乳がんもの含め煮						

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます