

昼食

昼食

16 水	17 木	18 金	19 土	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	28 月	29 火	30 水	31 木
■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■白菜の煮浸し はくさい にんじん だし昆布	■ナポリタン風煮 スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ ★パイヨン ■大根の煮物 だいこん にんじん だし昆布	■粥 米 ■鶏じゃが 鶏ひき肉 メークイン たまねぎ にんじん だし昆布 ■ブロッコリーの煮物 ブロッコリー にんじん だし昆布	■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■小松菜の煮浸し こまつな にんじん だし昆布	海の日 	■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■ほうれん草の煮浸し ほうれんそう にんじん だし昆布	■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■キャベツの煮浸し きゃべつ にんじん さとう 濃口しょうゆ だし昆布	■うどん煮 うどん 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし昆布 ■白菜の煮浸し はくさい にんじん だし昆布 	■粥 米 ■鶏団子煮 鶏ひき肉 かたくり粉 たまねぎ にんじん だし昆布 ■ほうれん草の煮浸し ほうれんそう にんじん だし昆布	■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■ブロッコリーの煮物 ブロッコリー にんじん だし昆布	■粥 米 ■たらの煮付け たら 濃口しょうゆ さとう だし昆布 ■キャベツの煮浸し きゃべつ にんじん さとう 濃口しょうゆ だし昆布	■粥 米 ■鶏肉のトマト煮 とりにく たまねぎ にんじん ケチャップ さとう だし昆布 ■大根の煮物 だいこん にんじん 濃口しょうゆ さとう だし昆布	■粥 米 ■鶏肉の煮物 とりにく たまねぎ にんじん だし昆布 ■キャベツの煮浸し きゃべつ にんじん さとう 濃口しょうゆ だし昆布 	■うどん煮 うどん 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし昆布 ■ブロッコリーの煮物 ブロッコリー にんじん だし昆布

屋
食