


◎ 朝晩の気温の変化に注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・スパニッシュオムレツ ・切干大根の煮物 ・胡麻和え * ヨーグルト	2 ・煮魚 ・グラタン ・おひたし * 小豆ミルク	3 ・ポークソテー きのこソース ・煮物 ・おひたし * 洋菓子	4 ・赤魚の竜田揚 ・煮浸し ・酢の物 * チョコムース	5 ・ピーマンの肉詰 ・煮物 ・さつま芋のレモン煮 * サンドイッチ	6 ・鶏の味噌漬焼 ・卵と春雨の炒め物 ・おひたし * ところてん
7	8 ・焼魚 ・チャプチェ ・南瓜の甘煮 * コーヒーゼリー	9 ・ハンバーグ ・煮物 ・人参サラダ * シューアイス	10 ・コロッケと鯿フライ ・煮物 ・胡麻和え * オレンジゼリー	11 ・鶏の照焼 ・野菜炒め ・おひたし * お汁粉	12 ・煮魚 ・キッシュ ・酢の物 * わらび餅	13 ・焼肉 ・ジャーマンポテト ・ナムル * プリン
14	15 お休 ・メンチカツ ・煮物 ・中華サラダ * スイートポテト	16 ★誕生会★ ・焼魚 ・筑前煮 ・おひたし * ショートケーキ	17 ★誕生会★ ・鶏のハーブ焼 ・ひじきの煮物 ・トマトサラダ * プリンアラモード	18 ・豚肉の葱塩焼 ・煮物 ・おひたし * クッキーと紅茶	19 ・ツナオムレツ ・煮物 ・大学芋 * 二色寒天	20 ★誕生会★ ・煮魚 ・青椒肉絲 ・おひたし * トライフル
21	22 お休 ・鶏胸肉の梅肉ソース ・煮物 ・おひたし * チーズケーキ	23 ・豚肉のBBQソース ・茎若布の煮物 ・酢の物 * 和菓子	24 ・メルルーサの更紗焼 ・煮物 ・おひたし * ブラマンジェ	25 ・カレー ・野菜サラダ ・さつま芋の甘煮 * 水羊羹	26 ・つくねの照り煮 ・じゃが芋の炒め煮 ・胡麻和え * ところてん	27 ・天麩羅 ・五目きんぴら ・酢味噌和え * 黒糖寒天
28	29 お休 ・鮭の漬け焼 ・麻婆南京 ・酢の物 * 桃のコンポート	30 ・チキンカツ ・煮物 ・おひたし * 抹茶寒天				

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。