


◎ 朝晩は気温が下がるので、温度差に注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ハンバーグ ・煮物 ・酢の物 * 洋菓子	2 ・焼魚 ・筑前煮 ・おひたし * 杏仁豆腐	3 ・焼肉 ・煮浸し ・南瓜の土佐酢和え * フルーツポンチ	4 ・煮魚 ・茄子のしぎ焼 ・おひたし * プリン
5 お休	6 ・鶏の味噌漬焼 ・ジャーマンポテト ・おひたし * シューアイス	7 ・魚の香草焼 ・煮物 ・春雨サラダ * チーズケーキ	8 ・ミックスフライ ・煮物 ・おひたし * ぜんざい	9 ・ポークピカタ ・五目きんぴら ・おひたし * 和菓子	10 ・魚の鍋照焼 ・木耳と豚肉の酢炒め ・おひたし * ヨーグルト	11 ・ミートボールの酢豚風 ・煮物 ・おひたし * 梅ゼリー
12 お休	13 ・天麩羅 ・切干大根の煮物 ・胡麻和え * 抹茶寒天	14 ・つくねの照り煮 ・卵と春雨の炒め物 ・茄子のおひたし * マンゴープリン	15 ・キーマカレー ・煮物 ・トマトサラダ * 桃のコンポート	16 ・煮魚 ・回鍋肉子 ・胡麻酢和え * トライフル	17 ・ポークソテー ・切昆布の煮物 ・おひたし * バナナケーキ	18 ・鶏のトマト煮 ・じゃが芋の炒め煮 ・おひたし * あんみつ
19 お休	20 ・煮魚 ・グラタン ・酢味噌和え * カルピスとクッキー	21 ・ピーマンの肉詰 ・煮物 ・おひたし * わらび餅	22 ・魚のムニエル ・肉じゃが ・酢の物 * プリン	23 ・スパニッシュオムレツ ・茎若布の煮物 ・おひたし * 黒糖寒天	24 ・棒棒鶏 ・煮物 ・大学芋 * ブラマンジェ	25 ・ミルフィーユカツ ・煮物 ・人参サラダ * たこ焼
26 お休	27 ・ポークチャップ ・煮物 ・おひたし * 和菓子	28 ・焼魚 ・豚肉の梅紫蘇天 ・おひたし * コーヒーゼリー	29 ・肉団子の甘辛煮 ・野菜炒め ・さつま芋のレモン煮 * チーズケーキ	30 ・鶏の香味揚 ・煮物 ・胡麻和え * マンゴープリン		

* 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。