

◎ 日中と朝晩との気温の変化が激しいです。体調に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * 和菓子
2	3 お休 ・ 鶏のピリ辛焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * ヨーグルト	4 ・ 桜ご飯 ・ 焼魚 ・ がめ煮 ・ 胡麻酢和え * あんバターサンド	5 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし * 苺ムース	6 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ 大学芋 * カルピスとクッキー	7 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ 南瓜の甘煮 * コーヒーゼリー	8 ・ フリッター ・ 煮物 ・ おひたし * わらび餅
9	10 お休 ・ 焼肉 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 酢の物 * ショートケーキ	11 ・ チキンカレー ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * シューアイス	12 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * あんみつ	13 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ おひたし * スイートポテト	14 ・ 魚の甘酢あん ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	15 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ 焼売 * 紅茶のケーキ
16	17 お休 ・ 煮魚 ・ ホットサラダ ・ おひたし * ぜんざい	18 ・ 豚カツ ・ ぜんまいの煮物 ・ ポテトサラダ * チョコババロア	19 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ ナポリタン * カステラ	20 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ 南瓜サラダ * フルーツゼリー	21 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし * おまんじゅう	22 ・ 焼魚 ・ 若竹煮 ・ 胡麻和え * ヨーグルト
23	24 お休 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ トマトサラダ * たこ焼	25 ・ 煮魚 ・ あんかけ餃子 ・ おひたし * わらび餅	26 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物 * 杏仁豆腐	27 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ 胡麻酢和え * ミニパン	28 ・ 魚の更紗焼 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * マンゴープリン	29 豚しゃぶ辛味ソース 卵豆腐 おひたし チーズケーキ

* 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。