


◎ 朝晩は冷えますので、体調管理に注意しましょう

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ フリッター ・ 煮物 ・ おひたし * サンドイッチ	2 ・ 鶏の香味焼 ・ 野菜炒め ・ おひたし * ヨーグルト	3 ・ 桜ご飯 ・ 焼魚 ・ グラタン ・ 胡麻和え * プリン	4 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし * 焼き芋
5 お休	6 ・ ジャーマンオムレツ ・ 煮物 ・ おひたし * マンゴープリン	7 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * 抹茶寒天	8 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー	9 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ おひたし * たこ焼	10 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ おひたし * バナナケーキ	11 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ おひたし * わらび餅
12 お休	13 ・ ミートボールのトマト煮 ・ 煮物 ・ おひたし * 黒糖寒天	14 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 茎若布の煮物 ・ さつま芋のレモン煮 * 洋菓子	15 ・ 麻婆春雨 ・ がめ煮 ・ ブロccoliの マヨソースのせ * クッキーと紅茶	16 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	17 ・ 焼魚 ・ じゃが芋のそぼろあん ・ おひたし * 牛乳餅	18 ・ 鶏の照焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 胡麻和え * 蒸しパン
19 お休	20 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * ヨーグルト	21 ・ カニ玉 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * スイートポテト	22 ・ カレー ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * あんみつ	23 ・ 魚の竜田揚 ・ 煮浸し ・ おひたし * バームクーヘン	24 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	25 ・ 焼肉 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ ナムル * 杏仁豆腐
26 お休	27 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * カステラ	28 ・ メンチカツ ・ 五目きんぴら ・ 南瓜サラダ * プリン	29 昭和の日 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ 春雨サラダ * ショートケーキ	30 ・ 豚肉のBBQソース ・ 煮物 ・ おひたし * ぜんざい		

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。