


食事メニュー


**1-夜**




トマトとツナの和風パスタ  
 もやしと厚揚げのとろみ煮  
 ささみの香味だれ炒め  
 小松菜の麺つゆナムル      温野菜  
 タラの甘辛煮      フライドポテト

**1-朝**




ひじきの煮つけ      納豆  
 オクラのお浸し      ふりかけ  
 ボイルウインナー  
 焼き魚(鮭)  
 オムレツ

**2-夜**



糸こんにゃくとしめじのピリ辛炒め  
 ニラともやしのポン酢和え  
 ねぎたっぷりパスタ  
 豚の生姜焼き      温野菜  
 あじフライ      フライドポテト

**2-朝**



切干大根の煮つけ      納豆  
 スクランブルエッグ      ふりかけ  
 チキンナゲット  
 焼き魚(ししゃも)  
 小松菜のお浸し

**3-夜**



キャベツとウインナーのパスタ  
 カボチャのおかか和え  
 白菜と油揚げの煮物  
 ポークチャップ      温野菜  
 サバの蒲焼き      フライドポテト

**3-朝**




きんぴらごぼう      納豆  
 青梗菜のお浸し      ふりかけ  
 ボイルウインナー  
 焼き魚(カマス)  
 厚焼きたまご

**4-夜**



オクラとわかめの酢の物  
 きこのオイルパスタ  
 ミラノ風チキンカツ  
 鮭のムニエル      温野菜  
 肉じゃが      フライドポテト

**4-朝**



コーンスクランブルエッグ  
 ほうれん草の胡麻和え  
 チキンナゲット  
 焼き魚(あじ)      納豆  
 厚揚げの煮つけ      ふりかけ