



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 ごはん さわらの ^{てに} 照り煮 さつま芋の ^{いもあまに} 甘煮 とりてん 鶏天 だいこん だいこんな 大根と大根菜のとも和え	2 ごはん エビカツ ブロッコリーのペッパー炒め さいも 里芋のチリビーンズソース だいこん 大根のさっぱりサラダ	3 ごはん とり 鶏のから揚げ コールスローサラダ マカロニのカレー煮込み だいこん 大根とパプリカのマリネ	4 ごはん トマトソースのチーズハンバーグ かぼちゃ 南瓜のサラダ コロック ほうれん草のコーンソース	5 ごはん わふう 和風カツの卵とじ にんじん やみつき人参 さいも あつ揚げ 野菜と厚揚げの白みそあんかけ こまつな 小松菜とえのきのお浸し
8 ごはん たらと山芋 ^{やまゆ} 焼きのあごだしあん こまつな 小松菜のあんがらめ とり 鶏ねぎ黒胡椒 ^{くろこしろう} メンチ あさりの ^{つくだに} 佃煮	9 ごはん やきにく 焼肉 キャベツの ^{しお} 塩レモン ^{あえ} 和え たらこスパゲティ ひじきと枝豆の炒め煮	10 ごはん ぶなにく しょうが や 豚肉の生姜 ^{しょうが} 焼き やさしい 野菜炒め ミートスパゲティ こまつな 小松菜とツナのサラダ	11 ごはん チキンのレモンバターソース わふう 和風おからサラダ ボンゴレロツソ きのこの ^{わふう} 和風マリネ	12 ごはん や 焼きサバの梅 ^{うめ} ソースがけ れんこん 蓮根のマヨおかか ^あ 和え だいこん 大根とさつまいもの ^{あまからあげ} 甘辛揚げ き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ
15 ごはん チキン ^{なんばみ} 南蛮 ^{やぎきょう} 宮崎風 コールスローサラダ たらこスパゲティ さつま芋の ^{いもあまに} 甘煮	16 ごはん しろみざかな ねぎ 白身魚の葱 ^{ねぎ} ソース ひじきの煮物 やさしい 野菜コロック だし 巻 ^{たまご} き卵	17 ごはん ハンバーグデミグラス さつま芋の ^{いも} レモン ^{ふうみ} 風味 やさしい 野菜のクリーム煮 ポパイソテー	18 ごはん とりてん 鶏天おろし ^ず ポン酢 はるさめ しおに 春雨の塩煮 はんぺんのトマトチーズ ^や 焼き こまつな 小松菜のバターコーン炒め	19 ごはん サーモンフライのナツドレ だいこん 大根のサウザン ^だ サラダ かぼちゃ 南瓜クリームスパゲッティ めんたい 明太マッシュポテト
22 ごはん カレー マカロニサラダ やさしい 野菜コロック だいこん ゆずふうみあ 大根の柚子風味和え	23 ごはん みそカツ じゃが芋のマスタード ^{あえ} 和え だいこん にも 大根の煮物 ほうれん草 ^{そう} と鶏 ^{とり} の ^{あえ} 和え物	24 ごはん ニンニク ^{かお} 香る ^{しゅうゆ} 鮭のバター醤油 ^{しょうゆ} 焼き あげ だし とうふ しょうが 揚げ出し豆腐の生姜 ^{しょうが} あん や ミニ焼きそば はくさい 白菜のあっさり ^{あえ} 和え	25 ごはん さっぱりトマトの ^あ ポークソテー マカロニの ^{かぼちゃ} 南瓜 ^に クリーム煮 にくだんご 肉団子のデミグラスソースかけ いろど 彩りマッシュポテト	26 ごはん ぎゅうにく 牛肉のチャプチェ とうふ 豆腐のサラダ チヂミ ほうれん草 ^{そう} のナムル
29 ごはん さわらの ^{ようふう} 洋風 ^や 焼き れんこん 蓮根のマスタード ^{いため} 炒め コーンコロック ひじきの ^あ 和え ^{もの} 物	30 ごはん さわらの ^{ようふう} 洋風 ^や 焼き れんこん 蓮根のマスタード ^{いため} 炒め コーンコロック ひじきの ^あ 和え ^{もの} 物			



昭和三十九年 緑の日 緑の会

Chaktikuso