

# バランスメニュー

2015年5月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
			メイン ① 肉豆腐 冷蔵2日間 ② 鶏肉のみそ焼き 冷凍2週間 ③ キャベツたっぷりメンチカツ 冷凍2週間	副菜 ① レンコンの甘辛炒め 冷蔵3日間 ② ごぼうサラダ 冷蔵2日間 ③ 切り干し大根の炒り煮 冷凍2週間		
10	11	12	13	14	15	16
			① 豚肉のしょうが焼き 冷凍2週間 ② 鮭とアスパラのマリネ 冷凍2週間 ③ 煮込みハンバーグ 冷凍2週間	① 水菜と豆腐の白和え風サラダ 冷蔵2日間 ② 白菜と厚揚げの中華風うま煮 冷蔵3日間 ③ 里芋のそぼろ煮 冷凍2週間		
17	18	19	20	21	22	23
			① チンジャオロース 冷凍2週間 ② えびチリソース 冷凍2週間 ③ 鶏肉のクリームチーズカツ 冷凍2週間	① ジャーマンポテト 冷蔵3日間 ② 洋風きんぴら 冷凍2週間 ③ 万能ねぎの肉巻き照り焼き 冷凍2週間		
24	25	26	27	28	29	30
			① 鶏肉と根菜のめんつゆ煮 冷蔵3日間 ② 肉だんごの甘酢あん 冷凍2週間 ③ ぶりときのこのオイスターソース炒め 冷凍2週間	① かぼちゃサラダ 冷蔵2日間 ② 豚とキャベツの重ね蒸し 冷蔵3日間 ③ ひじきの炒め煮 冷凍2週間		