

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 | | |