

シンプルメニュー

2015年5月

日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	1	2	
3	4 メイン ① しゅうまい 冷蔵3日間 ② 白身魚の照り焼き 冷蔵3日間	副菜 ① キャベツのコールスロー 冷蔵2日間 ② ほうれん草と鶏肉の炒めもの 冷蔵2日間 ③ 塩もみにんじんと豚肉の炒め物 冷蔵3日間 ④ 白菜と厚揚げの炒め煮 冷蔵3日間	5	6	7	8	9
10	11 メイン ① 鶏肉のみそ焼き 冷蔵3日間 ② ぶりの照り焼き 冷蔵3日間	副菜 ① 冷しゃぶサラダ 冷蔵2日間 ② にら玉炒め 冷蔵2日間 ③ ほうれん草の油揚げぎょうざ 冷蔵3日間 ④ いんげんのごま和え 冷蔵3日間	12	13	14	15	16
17	18 ① 肉だんごの甘酢あん 冷蔵3日間 ② タンドリーチキン 冷蔵3日間	① キャベツのコールスロー 冷蔵2日間 ② ナスのソテーと生姜のソース 冷蔵3日間 ③ ジャーマンポテト 冷蔵3日間 ④ 小松菜と油揚げの煮びたし 冷蔵3日間	19	20	21	22	23
24	25 ① 鮭のトマト煮 冷蔵3日間 ② 鶏肉とブロッコリーの 冷蔵3日間	① 小松菜と卵のソテー 冷蔵2日間 ② もやしと豚肉の蒸し煮 冷蔵2日間 ③ れんこんとちくわのきんぴら 冷蔵3日間 ④ 大根と豚肉の煮物 冷蔵3日間	26	27	28	29	30