

ごはん・めん

1. あんかけうどん
2. かば焼き風ごはん
3. 釜飯風ごはん
4. 鮭ごぼうごはん
5. 手作りなめたけごはん
6. バターライスのトマトソースかけ
7. ピースごはん

豆腐

1. 豆腐チャンプルー
2. 豆腐のハンバーグ
3. 麻婆豆腐
4. 大豆入り照り焼きハンバーグ
5. 豆腐の落とし揚げ
6. じゃんじゃん豆腐

鶏肉

1. 鶏肉のマーマレード煮
2. チキン南蛮タルタルソースかけ
3. 鶏肉ときのこのクリーム煮
4. 鶏肉の塩から揚げ
5. 鶏肉の中華風マリネ
6. 鶏肉のヨーグルト焼き
7. 豆乳シチュー

魚

1. 魚のイタリア揚げ
2. 魚の治部煮
3. 魚のスタミナ焼き
4. 魚のバーベキュー焼き
5. 魚のラビゴットソース(冷製ソースかけ)
6. さばの黒酢煮
7. さばのみそ煮
8. さばのねぎみそ焼き
9. さわらの西京焼き
10. 魚のみぞれかけ
11. ぶり大根
12. ぶりの照り焼き
13. 魚のチーズパン粉焼き
14. 魚ステーキ

豚肉

1. 秋色酢豚
2. だいこんのふくさ煮
3. 珍珠丸子(チンジュワンス)
4. 肉じゃがうま煮
5. 豚肉団子と白菜のスープ
6. 豚肉と大根の煮物
7. 麻婆なす
8. 豚肉のしょうが焼き
9. みそかつ
10. 和風クリームシチュー

野菜

1. 切干大根のサラダ
2. 昆布イリチ
3. さつまいものサラダ
4. しょうゆフレンチ
5. 大根サラダ
6. なます風サラダ
7. 白菜とりんごのサラダ
8. ひじきサラダ
9. 野菜と切り昆布の和え物
10. ナムル
11. カポナータ
12. いそべあえ

卵

1. じゃこと切干大根の卵焼き
2. 洋風炒り卵
3. 干草焼き
4. カニ入り卵焼き