

朝

食

<p>ハムステーキ スクランブルエッグ</p> 	<p>オムレツ&amp;野菜バーコン巻 白菜サラダ</p> 	<p>コーングラタン ほうれん草のツナ和え</p> 	<p>肉じゃが ひじき煮</p> 	<p>さんまの生姜煮 豆腐ハンバーグ 切干大根のゆかり和え</p> 
<p>揚げ出し豆腐 玉子とじ 小松菜としめじの和え物</p> 	<p>さばの味噌煮 炊き合わせ 菜の花のごま和え</p> 	<p>和風ミートボール スクランブルエッグ</p> 	<p>鶏肉の照り焼き ロールキャベツ ひじき煮</p> 	<p>鮭の塩焼き 小松菜の和え物 切干大根の煮物</p> 
<p>たらのあんかけ ほうれん草と人参の和え物 金時豆</p> 	<p>さわらの照り焼き こんにやくと大根の煮物 白和え</p> 	<p>ぶりの煮付け 炊き合わせ 胡麻昆布</p> 	<p>白身魚の漬け焼き がんもとさつま芋の煮物 金時豆</p> 	<p>厚揚げの野菜あんかけ おかか</p> 
<p>ミートボールのケチャップ煮 茄子のコンソメ煮 切干大根の煮物</p> 	<p>だし巻き卵かにかまあん 高野の炊き合わせ 小松菜の和え物</p> 	<p>スクランブルエッグ キャベツのサラダ</p> 	<p>豚肉の味噌炒め がんもの煮物 オクラの和え物</p> 	<p>鮭の塩麹焼き レンコンのきんぴら オクラの和え物</p> 
<p>ハッシュドポテト ウイナー 鶏肉の胡麻マヨ和え</p> 	<p>豆腐のそぼろ煮 里芋とこんにやくの煮物 ひじき煮</p> 	<p>トマトチーズオムレツ 南瓜のサラダ</p> 	<p>ジャーマンポテト キャベツのカレーソテー</p> 	<p>あじのごま味噌焼き 茄子の煮浸し</p> 