



## ● 目 次 ●

### 1 メインメニュー

(1) チキンの焼南蛮豆腐タルタル .....	1
(2) チーズタッカルビ .....	3
(3) 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ .....	4
(4) あじのマリネソース .....	5
(5) ローストビーフと10品目のサラダ .....	6
(6) キーマカレー .....	7
(7) 鶏、野菜ちゃんこ鍋 .....	8
(8) ビーフシチュー .....	9
(9) 豚肉とさつまいものみぞれ煮 .....	10
(10) 野菜のナムル丼 .....	11
(11) 野菜たっぷり味噌ラーメン .....	13
(12) トマトラーメン .....	14
(13) 温野菜たっぷり温泉卵サラダ .....	15
(14) 揚げそば .....	16
(15) 回鍋肉 (ホイコーロ) .....	17
(16) 野菜炒め .....	18
(17) チキンと野菜の豆乳クリーム煮 .....	19
(18) 肉じゃが .....	20
(19) 牛肉のもやし炒め .....	21

### 2 サイドメニュー

(1) 豚 汁 .....	24
(2) しし唐となすの揚げ出し .....	25
(3) 海藻ねばねばサラダ .....	26
(4) 冬瓜の鶏そぼろあん .....	27
(5) オクラと長芋和え .....	28
(6) 鶏のグリーンサラダ .....	29
(7) 鶏肉とキャベツのみそ炒め .....	30
(8) ピーマンの肉詰め和風だれかけ .....	31
(9) 巣ごもり風卵 .....	32
(10) ほうれん草のごま和え .....	33
(11) 山菜のしぐれ煮 .....	34

