

らこ膳「あじさい」 ふつう食 献立一覧



鶏肉とカシューナッツ炒め
チンゲン菜の中華スープ煮
さつまいもきんとん
ピーマン



鶏肉の甘酢あんかけ
春雨サラダ
豆腐炒り卵



鶏唐揚げの
オイスターソース
春雨の中華和え
小松菜の生姜醤油



肉団子の中華あん
もやしのナムル
麻婆豆腐
いんげんのコンソース



酢豚
小松菜の辛子和え
大豆の華サラダ
大学芋



八宝菜
大学芋
春雨のチャプチェ



チンジャオロースー
ポテトサラダ
なすのチリソース
チンゲン菜のピリ辛中華



スタミナ豚焼肉
ポテサラ(カニ風味)
青菜のナムル



彩りカルビ焼き
ごぼうの炒り豆腐
かぼちゃのココナッツソース
ヤングコーン炒め



チャプチェ
かぼちゃの甘煮
ほうれん草ともやしのナムル
茄子の香味和え



豚肉とねぎ塩焼肉
大学芋
おくらのコンソース



あじの南蛮漬け
豆腐の中華あん
いんげんのコンソース
さつまいもきんとん



ヒレカツの卵とじ
キャベツときのご和え
おくらのおろしあん



つくねと蓮根の煮物
おくらのおろしあん
ひじき煮
かぼちゃのいとこ煮



豚の生姜焼き
がんも煮
いんげんのごま和え



白身魚の甘酢あん
麻婆豆腐
アーモンド入りきんとん



たらと小松菜の
柚子おろしあん
なす田楽
醤油バターコーン
炊き合わせ



さばの照焼き
なすの胡麻風味お浸し
里芋の肉味噌あん
青菜の煮浸し



鶏の照焼き
もやしと人参のナムル
おくらのおかか和え



鶏の味噌漬け焼き
切り干し大根と人参の煮物
くわいと玉ねぎのソテー



鶏の唐揚げ
豆腐のチリソース
小松菜と玉子の香味和え



白身魚の天ぷら和風あん
カリフラワーのマリネ
青梗菜ときくらげの和え物
ひじき煮



豆腐の肉味噌だれ
ふわふわしんじょ
春雨サラダ
ブロッコリーのガーリックソース



豆腐ハンバーグ
きのこあん
根菜の炒め物
小松菜と茄子のおろし和え
和風マカロニサラダ



山形風いも煮
おくらのコンソース
中華春雨サラダ
おかかうどん



味噌ヒレカツ
青菜としらすのお浸し
切干大根の胡麻酢和え



牛すき煮
おくらのコンソース
かぼちゃのずんだソース



和風炊き合わせ
さつまいもきんとん
茄子の肉味噌和え



イタリアンハンバーグ
れんこんと人参のたらこ炒め
キャベツの洋風煮



チキンのクリームソース
ブロッコリーのコンソース
マリネ



肉じゃが
五目厚焼卵
小松菜のからし和え
いんげんのお浸し



いわしの生姜煮
がんも煮
人参のたらこ炒め
小松菜と春雨のサラダ



ホイコーロー
えびのチリソース
ポテトサラダ



ヒレカツ&オムレツ
人参のマリネ
ヤングコーンのマスタード炒め



マヨたまフライ
キャベツの洋風和え
人参のたらこ炒め



デミグラスハンバーグ
いんげんのコンソース
なすのトマトソース
キャベツときのこのソテー



さばの味噌煮
蓮根とひじきの煮物
ブロッコリーとコーンの
ガーリックソース



赤魚の煮付け
ミルクコーン
タラモサラダ
小松菜とチキンソテー



さわらの西京焼
切り干し大根のごまマヨサラダ
かぼちゃのいとこ煮
れんこんの梅和え



カレー&ミートボール
ブロッコリーとコーンのコンソメ煮
キャベツとしめじのソテー



ビーフシチュー
ヤングコーンのマスタードソテー
切り干し大根のごまマヨサラダ



カレーの煮付け
中華春雨サラダ
枝豆とたまごのサラダ