年	月	献立1	献立2	献立3	献立4とその他
	クリックするとレシピが見れます				
2019年	12月	パエリア	ナッツ入り田作り	大根と生ハムのなます	りんご入りチーズケーキ
	11月	タラのパン粉焼き　ズッキーニ-レモンソテー付け合せ	鶏じゃがの塩バターコーン	チリコンカンのホットドッグ	豆乳の豆腐汁鍋
	10月	手羽中のスパイス焼き	ポテトサラダ（固ゆで卵と半熟卵を使って）	牛肉とごぼうのしぐれ煮	長芋の和風ピクルス
	9月	かじきまぐろのにんにく味噌	具沢山のつくね照焼き	豚　こんにゃくのピリ辛煮	ピーマンとシーチキンの炒め物
	8月	200回記念祝賀会			
	7月	う巻き卵	鮭の竜田揚げマリネ風	なすと豚肉の炒めもの	ピーチの淡雪ゼリー
	6月	牛　丼	蒸し鶏ときゅうりのごま酢ダレ	かつおのごまソースサラダ	さば缶詰とキャベツの味噌汁
	5月	鶏肉の香草焼　タルタルソース添え	実だくさんのミネストローネ	新玉葱とシーチキンの小鉢	
	4月	生椎茸の肉詰めきのこあん　小松菜添え	かつお、うど、わけぎの辛子あえ	トマトご飯・ブロッコリーのガーリックスープ	
	以下はリンクしていません				
	3月	ビーフシチュー	新キャベツ、新玉葱、アスパラガスのスパゲッティ	シャンパンケーキ	
	2月	ポークシチュー	鶏手羽元のオレンジ焼き＆　焼きりんご	キャベツとツナのコールスロー＆マフィン	
	1月	鯛の洋風むし煮（アクアパッツァ）	高野豆腐の卵とじ	豆乳のおかゆ貝柱風味	
2018年	12月	ローストビーフ	半干し大根とスペアリブの煮物	ハッシュドポテト	マッシュルームご飯 ココナッツミルク寒天と果物
	11月	豚肉のソテー、ジンジャーアップルソース	葱と帆立缶のとろみスープ	バター醤油のきのこパスタ	スプラウトのサラダ
	10月	牛肉のスタミナ焼飯	タラとじゃが芋のスープ	さつま芋の黒糖蒸しパン	
	9月	鮭の葱味噌焼き(付け合わせ オクラの和え物)	夏野菜のワイン蒸し	甘栗と焼豚の栗おこわ	
	8月	暑気払い（新横浜プリンスホテル）			
	7月	鶏手羽元の唐辛子煮込み	なすの田楽風	羽付き餃子・わさびご飯	
	6月	親子丼	なすと豚肉しぎ焼き	いわしのつみれ汁	
	5月	いわしの梅かば焼き	新じゃがつぶし焼き	ピラフ	ネギスープ
	4月	鶏の唐揚げ	油揚げの豆腐詰め煮	焼き米粉（ビーフン）	
	3月	鶏肉のソテー	じゃがいものミルクグラタン	玉子のサンドイッチ	
	2月	鯛のけんちん蒸し	りんごとクリームチーズの焼きケーキ	新玉葱の肉詰めきのこあんかけ	
	1月	豚肉のプルコギ風	ふくさ焼き	レンコンのおろし汁	
2017年	12月	ナッツ入りミートローフ	白菜とハムのクリーム煮	牡蠣としめじの炊き込みご飯	
	11月	ぶりの味噌照り焼き	いなりずし	ポテトチーズもち里芋の味噌汁	
	10月	きのこのペペロンチーノ	れんこんのガーリックソティ	りんごのケーキ	
	9月	いもがゆと豚みそ	さんまの塩焼き(フライパン焼き)	野菜のカレーピクルス	コーヤとツナのサラダ
	8月	チキンカレー	バラエティ野菜の炒めサラダ	水ようかん	
	7月	鯛そうめん	かつおのごま味噌和え	胡瓜の梅肉味噌ソース	豚肉クレープ
	6月	黒 酢 豚	こんにゃくといかの和え物	山菜のオープンオムレツ	
	5月	中華風五目むしおこわ	新玉葱と豚肉の炒め物	スナップえんどうのソテー	半熟卵　味付け卵
	4月	混ぜずし（ふき・新筍・椎茸）	辛子ごま酢あえ（新キャベツ	若竹汁・煮っころがし（桜えび・新じゃが・玉ねぎ）	
	3月	鯛と筍の包み焼	たたきれんこんのきんぴら	新じゃがと新玉ねぎの味噌汁	焼きリンゴ
	2月	チキンのストロガノフ風バターライス	溶き卵のベーコン煮	大根のホタテ缶のサラダ	ベークドチーズケーキ
	1月	シューマイ（焼売）	大根と豚バラ肉の煮もの	麦とろご飯	アップルパイ
2016年	12月	栗きんとん	叩きごぼう	裏白椎茸カニの混ぜご飯	
	11月	フライパン　パエリア	チキンサラダ	カーリックのポタージュスープ	
	10月	揚げ鱈のきのこ あんかけ	茶碗蒸し	豚肉と豆苗の生姜炒め	
	9月	牛鮭の竜田揚げ	エビ マカロニグラタン	鶏ジャガの塩バターコーン	
	8月	ポークソテー味噌漬け焼き	冬瓜と卵とかぼちゃのニョッキのスープ	なすの揚げ浸し	
	7月	鶏肉とナッツ辛味炒め	キャベツと薄切り肉のオイル蒸し	なすのトロッとしょうが焼き	
	6月	あじフライ	アスパラガスのゴマ味噌和え	とうもろこしのバターしょう油ご飯	丸ごとピーマンのピリ辛蒸し
	5月	新玉ねぎと豚肉の炒め物	鶏のから揚げ	新じゃがのソテー　香り焼き白身魚の吸い物	
	4月	ちらし寿司（混ぜずし）	寿司の上に飾る具材	旬の十佐煮とろろ昆布とオクラの吸い物	
	3月	かじきまぐろとズッキーニのスパゲッティ	スペアリブのスープ	炒り卵とコールスローのサラダ	
	2月	白菜と肉団子の煮物	揚げ鱈の甘酢あんかけ	食べるラー油ともやしのピリ辛和え	

	1月	鮭の幽庵焼きみぞれあんかけ	れんこんのガーリック炒め	牡蠣ご飯	
2015年	12月	鶏肉のパプリカ焼き	じゃが芋とほうれん草のソテー風	玉葱とトマトのスープごまめ（田作り）	
	11月	鮭とキノコの味噌ホイル焼き	ごぼうと豚肉のしぐれ煮	アボカドとツナのグラタン風	
	10月	ドライカレード	手羽先の名古屋風	大根のたらこマヨサラダ	
	9月	鶏肉のピリ辛香味ソース添え	生椎茸の肉詰め	あさりご飯	
	8月	サーロインステーキ	もちもちハッシュポテト	ガーリックチャーハン	
	7月	豚肉のポアレー	野菜の簡単サイドメニュー2点	茹でなすの辛子じょうゆあえ	コーヒーゼリー
	6月	鮭のニンニクマヨネーズ焼き	チキンサラダ	なすの塩もみ炒め	
	5月	ハンバーグステーキ	マッシュポテト	グリーンアスパラガス なすのバター焼き	新じゃがの重ね焼き 新玉葱とサーモンのマリネ
	4月	鱈と大根のトマトシチュー	新じゃがのサーモンクリームソースがけ	春キャベツのエッシュ風	
	3月	チキン南蛮	厚揚げと小松菜のとろみ煮	牡蠣の炊き込みご飯	
	2月	牡蠣の香味炒め	ミートボールのコーンクリームシチュー	春菊と油揚げの胡麻よごし	
	1月	はんぺんのはさみ揚げ	煮込みパスタ	生椎茸のスープ	
2014年	12月	梅花リンゴ羹	えびの甘辛煮	松風焼きたて豆腐の含め煮	こんにゃくの炒り煮
	11月	アスパラガスのソティー	里芋の辛子マヨネーズあえ	チキンライスの半熟卵のせ	魚介のトマトソース（イタリア風）
	10月	ビビンバ	いかと里芋の煮っ転がし	さんまのつみれ汁	
	9月	鶏胸肉のお酒煮	三平汁	さつま芋と切り昆布の煮物	
	8月	野菜ジュレカレー	ピクルス	豆腐のおかか焼き	
	7月	豚ねぎクレープ	豆腐とトマトのピリ辛スープ	白玉だんご	
	6月	さんまと根菜の揚げサラダ（和風	だし巻き卵	ピリ辛肉味噌	
	5月	魚のムニエルタルタルソース焼き	ミートスパゲッティ		
	4月	魚のおろし煮	豆腐・生椎茸・味噌汁	筍　飯春キャベツのロール巻き	
	3月	オムライス	春キャベツの炒め物	焼しめじと青菜の和え物	
	2月	牡蠣と冬野菜シチュー	生鮭のサラダ	炒り豆腐黒豆と梅干の炊き込みご飯	
	1月	かつおだし	さばの味噌煮	茶わん蒸し	鶏団子汁 切り干し大根の煮物
2013年	12月	栗きんとん	田作り （祝い肴）	玉葱・ポテト・鶏肉のワイン煮ほうとう	香味ローストビーフ
	11月	たらの野菜入り甘酢あん	豆腐とカニのスープ煮	フライパンで焼き鳥	
	10月	なすの肉詰め	芋煮汁	ジャムを作る(リンゴ・ぶどう)	
	9月	れんこんと鶏肉のにんにく酢炒め	胡瓜と長芋の唐辛子味噌和え	変わりチャーハン	
	8月	豚肉の鳴門巻き煮	揚げなすの煮おろし	肉味噌　冷やし麺	
	7月	いわしのかば焼き丼	鶏ハムのごまソース	ゆでなすのサラダ　レモン風味	
	6月	キャベツとベーコンのシングルパスタ	ミネストローネ	ポテトコロッケ	
	5月	ポークジンジャー	スナップえんどうのニンニク炒め	トマトソテーかぶと煮干しの温野菜	ペペロンチーノ
	4月	春キャベツと豚肉のおひたし風	春キャベツのコールスロー	新筍の炊き込みご飯	
	3月	チキンカレー	ターメリックライス	さっぱりサラダ	マンダリンムース
	2月	麻婆豆腐	ワカサギの南蛮漬け	白身魚と春雨のスープ（粉糸湯）	
	1月	ほうれん草のふんわり卵焼き	豆腐すいとん風　汁煮	大根めし	スパイシーホットワイン
2012年	12月	フライドチキン（X' masに）	牛肉の八幡巻き（正月料理）	洋風なます（正月料理の一品に）	炊きおこわ（正月料理）
	11月	豚肉とキノコのドミグラ風シチュー	キャベツのピクルス風サラダ	ピリピリ糸昆布	
	10月	ズッキーニの肉巻き照り焼き	じゃが芋とソーセージのスープ	小松菜と油揚げのごまあえ	
	9月	豚肉とれんこんの黒酢煮	冬瓜と春雨の胡椒風味スープ	胡瓜の菜味漬けりんごのコンポート	
	8月	ラタトゥイユ風の夏野菜のカレー	人参ジュースご飯	胡瓜と木耳の塩炒め浅漬け風キャベツの紅漬け	葱と焼き豚の香味風