

# パクパクごはんリスト

## 夜ごはん

When	Menu	Example
Mon	豚肉	和:肉じゃが、肉巻き、豚バラ大根、とんかつ、蒸ししゃぶ、豚汁、豚丼、ナスの肉みそ炒め、さつまれんこん 洋:ピカタ 中:酢豚、豚キムチ
The	鶏肉	和:筑前煮、チキン南蛮、唐揚げ、手羽のさっぱり煮、レモン塩昆布、 洋:ハニーマスタードチキン、マーマレード煮 中:バンバンジー、チーズタッカルビ
Wed	魚	和:焼き魚、さしみ、サバ味噌、ブリ大根、煮魚 洋:アクアパッツァ、ムニエル、ホイル焼、カルパッチョ、ホタテとブロッコリーのオイマヨ 中:エビチリ、エビマヨ、ポキ丼
Thu	挽肉	和: 洋:ハンバーグ、ロールキャベツ、チリコンカン、サイコロステーキ 中:マーボー豆腐、餃子、シューマイ、マーボー春雨、マーボー茄子
Fri	どんぶり	和:親子丼、牛丼、海鮮丼、そばろ丼 洋:カレー、オムライス 中:シンガポールライス、ビビンバ
Sat	魚	Wed参照
Sun	鍋、ホットプレート	和:お好み焼、焼き肉、鍋(すき焼き、もつ鍋、しゃぶしゃぶ)、手巻き寿司、おでん、たこ焼き 洋:パエリア 中:餃子

## サブ野菜

和	白和え、ごまあえ、うの花、五目煮、かぼちゃの煮物、おひたし、ほうれん草の海苔和え、ひややっこ、きゅうりとわかめのサラダ、トマトサラダ、ひじきの煮物
洋	ほうれん草のソテー、かぼちゃサラダ、ピクルス、マカロニサラダ、ミネストローネ、コールスロー、ホウレン草と春雨スープ
中	ナムル、春雨サラダ、チョレギサラダ、ツナチャプチェ

## 朝ごはん

洋	パン 野菜(レタス、トマト、ブロッコリー) ヨーグルト(バナナ、きなこ、ジャム) 牛乳
和	おにぎり

	味噌汁 お茶
--	-----------