

10月



らくっく39 月間献立表

変更は2日前の12時までをお願いします。

	1日(日曜)	2日(月曜)	3日(火曜)	4日(水曜)	5日(木曜)	6日(金曜)	7日(土曜)
朝食	ロールキャベツ ほうれん草白和え	赤魚粕焼き 玉子豆腐	タンドリーチキン マカロニサラダ	肉じゃが 卵の花	アジ西京焼き 小松菜ときのお浸し	豚肉の味噌炒め 紅白なます	サバ塩焼き 野菜ピーマン
昼食	鶏の唐揚げネギ塩あん 中華風サラダ ひじきと大豆煮	栗かぼちゃフライ ブロッコリーサラダ 切干大根煮	ハンバーグカレーソース さわら竜田揚げ 山菜パスタ	ししゃもの磯部フライ 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃサラダ	ビーフシチュー 切干大根煮 コールスローサラダ	カレイの天ぷらチリソース 春雨炒め 大根柚子味噌かけ	鶏の照焼き 炊き合わせ さつま芋のごま天
夕食	ハンバーグ がんも煮 酢の物	イカのフリッター コーンサラダ 竹の子味噌煮	ハムカツ ひじき煮 かぼちゃサラダ	鶏の照焼き れんこん甘辛煮 わかめサラダ	エビフライ タルタル フレンチサラダ メンマ中華炒め	鮭の塩焼き カリフラワーソテー ごぼう明太子炒め	ハンバーグクリームS 五目巾着煮 小松菜和え
	8日(日曜)	9日(月曜)	10日(火曜)	11日(水曜)	12日(木曜)	13日(金曜)	14日(土曜)
朝食	鮭の塩焼き ポテトサラダ	さわら西京焼き 黒ごま豆腐	鶏の照焼き 切干白和え	豚角煮 菜の花と筍の和え物	豚肉オイスター炒め おからサラダ	サバ味噌煮 さつまいもサラダ	牛ごぼう煮 コーンコールスロー
昼食	豆腐ステーキ 焼うどん 小松菜のわさび和え	チキンカツ 鶏野菜オムレツ 大根甘酢和え	豚肉の柳川風 茄子の味噌炒め ほうれん草胡麻和え	サバの竜田揚げ キャベツ塩昆布和え ポテトサラダカレー風味	ブリの幽庵焼き 味噌肉じゃが 華風和え	酢鶏 栗かぼちゃコロッケ にしん昆布巻	鮭の南部焼き 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え
夕食	アジフライ 春雨サラダ キャベツのお浸し	豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ 里芋ごま和え	鶏の唐揚げ 五目炒め 大根サラダ	チーズメンチカツ 車麩煮 マカロニサラダ	サバの味噌煮 金平ごぼう 切干大根のお浸し	ハンバーグカレーS チンゲン菜ソテー 春雨サラダ	白身の天ぷら 切干大根煮 小松菜とオクラ和え
	15日(日曜)	16日(月曜)	17日(火曜)	18日(水曜)	19日(木曜)	20日(金曜)	21日(土曜)
朝食	和風ハンバーグ あさりと菜の花和え物	サケ西京焼き 冷奴	ホッケ塩焼き 七目煮	サバ照焼き 切干大根煮	チキンレモンハーブ ブロッコリー胡麻和え	酢豚 ほうれん草のお浸し	豚の角煮 大根の土佐煮
昼食	アジフライ 炊き合わせ 野菜炒め	鶏の唐揚げ マカロニサラダ おすわい	エビフライ ひじきと大豆煮 じゃが芋金平	アジのカレーマリネ 海鮮餃子 里芋のごま味噌和え	肉豆腐 いわし磯部フライ さつま芋サラダ	さわら西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 切干大根甘酢和え	きのこオムレツ タラの天ぷら ほうれん草ナッツ和え
夕食	鮭塩焼き 高野豆腐煮 ピーマンマリネ	トンカツ 刻み昆布煮 れんこんサラダ	豚ロース生姜焼き カリフラワーマト煮 小松菜の煮浸し	サーモンフライ 根菜の味噌煮 白菜の炒め煮	アジ西京焼き 春雨サラダ チンゲン菜メンマ炒め	タラの南部天 ひじき煮 野菜の黒胡椒炒め	クリームコロッケ がんも煮 キャベツのお浸し
	22日(日曜)	23日(月曜)	24日(火曜)	25日(水曜)	26日(木曜)	27日(金曜)	28日(土曜)
朝食	バーグピカタ 菜の花辛し和え	タラ粕焼き 玉子豆腐	タンドリーチキン 豆とひじきのサラダ	ポークケチャップ 小松菜とジャコ	ブリ照焼き ひじき煮	筑前煮 田舎ぜんまい	アジ塩焼き こつぶがんと五目煮
昼食	鶏のねぎ味噌焼き 絹揚げの野菜あん きゃべつと豆サラダ	牛すき煮 大根サラダ キャベツボール	鮭の塩麹焼き 八宝菜 肉団子	タンドリーチキン 花野菜サラダ 茄子の揚げ浸し	豚肉のチンジャオ風 つくね煮 おすわい	さんまの竜田揚げ 炊き合わせ インゲンさしみサラダ	豆腐ハンバーグ キャベツゆかり和え 豚肉ゴヤ味噌炒め
夕食	肉団子煮 カリフラワーサラダ 焼きそば	ハンバーグデミソース 車麩煮 白菜の旨煮	イカフライ マカロニサラダ カリフラワー和え	サバの塩焼き 根菜煮 チンゲン菜和え	鶏の竜田揚げ ブロッコリーサラダ ふきとインゲン炒め	ミックスフライ レンコンの明太子炒め 切干大根煮	キャベツメンチ カリフラワーサラダ 大根と刻み揚げ和え
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)				
朝食	サバ塩焼き 卵の花	豚の生姜焼き 黒ごま豆腐	鶏の照焼き パンブキンサラダ				
昼食	牛すき煮 野菜の塩昆布炒め かに玉ボール	いわしそフライ 揚げ出し豆腐 白花豆	天ぷら盛り合わせ つくねの大葉巻き 春雨サラダ				
夕食	白身天ぷら がんも煮 青菜のお浸し	トンカツ玉子とじ 春雨炒め ごぼうサラダ	タンドリーチキン 刻み昆布煮 野菜炒め				

*仕入の都合により献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。