

7月 らくっく39献立表

	1日(月曜)	2日(火曜)	3日(水曜)	4日(木曜)	5日(金曜)	6日(土曜)	
朝食	鶏つみれ煮 野菜ビーフン	ちりめんオムレツ かぼちゃサラダ	サケ西京焼き オクラ湯葉和え	ロールキャベツ ポークウインナー コーンコールスロー	赤魚粕焼き おからサラダ	エビ団子と がんと煮 田舎ぜんまい	
昼食	白身魚フライ ごぼう高菜炒め インゲン胡麻ドレ和え	サバ味噌煮 大根甘酢和え ひじき煮	チキンカツ おろしポン酢 炊き合わせ ポテトサラダ	たら南部焼き かぼちゃ煮 華風和え	豚肉柳川風 冷奴 こつぶがんと五目煮	鶏挽き唐揚げ おすわい 小松菜きのこお浸し	
夕食	ざる中華 カリフラワーサラダ 小松菜和え物	夏野菜カレー 白インゲン五目煮 ほうれん草白和え	冷しきつねうどん 大根サラダ ブロッコリー洋風炒め	麻婆茄子 車麩・結こんにやく メンマ野菜和え	バーグピカタ ごぼう甘辛炒め カリフラワーサラダ	マス照り焼き 春雨中華炒め 菜の花わさび和え	
	7日(日曜)	8日(月曜)	9日(火曜)	10日(水曜)	11日(木曜)	12日(金曜)	13日(土曜)
朝食	たこつみれ煮 ひじき煮	アジ西京焼き きのこ湯葉煮	ソーセージエッグ さつま芋サラダ	肉団子クリーム煮 インゲン胡麻和え	ねぎ入りオムレツ ごぼう鶏そぼろ和え	たら粕焼き 卵の花	かぼちゃそぼろ煮 小松菜とじゃこ
昼食	七夕の日 七夕そうめん 切干大根炒り煮 かぼちゃサラダ	回鍋肉 五目豆煮 白菜お浸し	白身魚天ぷら チリソース 切干サラダ 高野豆腐卵とじ	豆腐ハンバーグ 青じそおろしソース 炊き合わせ こんにやく辛子酢味噌和	あじ南蛮漬け マカロニサラダ オクラお浸し	味噌豚カツ ブロッコリー胡麻和え 野菜コンソメ煮	サバカレームニエル ひじき大豆煮 ポテトサラダ
夕食	オムレツ ハヤシソース コールスローサラダ ジャーマンポテト	醤油ラーメン ぜんまい煮 チンゲン菜和え物	野菜豚丼 カリフラワーサラダ 菜の花筍和え	冷しねばねばそば がんと・絹さや キャベツコーンサラダ	肉じゃが ポテトサラダ 大根きんぴらと和え	ハンバーグ トマトソース 野菜黒胡椒炒め きのこなす甘辛和え	エビフライ 刻み昆布煮 切干と菜の花和え
	14日(日曜)	15日(月曜)	16日(火曜)	17日(水曜)	18日(木曜)	19日(金曜)	20日(土曜)
朝食	海老ニラオムレツ コーンコールスロー	カニつみれ煮 紅白なます	ベーコンエッグ かぼちゃサラダ	ホッケ塩焼き オクラ湯葉和え	高野豆腐卵とじ 金平ごぼう	サンマ蒲焼風 大根土佐煮	ミートオムレツ マカロニサラダ
昼食	韓国風肉豆腐 春雨中華ソテー 白インゲン五目煮	冷し中華 キャベツサラダ 小松菜和え物	夏野菜カレー わかめ酢の物 野菜豆ごった煮	牛すき煮 ごぼう青しそ高菜炒め きのこ湯葉煮	チーズイン ハンバーグ エビブロッコリーソテー 小松菜お浸し	たらゆかり天ぷら 海藻サラダ 豚肉ゴーヤソテー	赤魚照り焼き インゲンささみ胡麻和え 春雨炒め
夕食	ブリ照り焼き 胡麻ドレサラダ 金平ごぼう	たら粕漬け焼き ひじきと大豆煮 ブロッコリーおかか和え	豆腐ハンバーグ 夏野菜と肉団子トマト煮 切干白和え	アジマト煮 ぜんまいひじき煮 カリフラワーコーンサラダ	冷しおろしうどん 切干大根煮 マカロニサラダ	チキンナゲット がんと煮・絹さや キャベツフレンチサラダ	さば味噌焼き わかめサラダ 菜の花和え物
	21日(日曜)	22日(月曜)	23日(火曜)	24日(水曜)	25日(木曜)	26日(金曜)	27日(土曜)
朝食	鶏つみれ煮 ほうれん草白和え	カレイ照焼き こつぶがんと五目煮	サケ塩焼き 田舎ぜんまい	肉団子クリーム煮 菜の花筍和え	ブリ生姜煮 おからサラダ	カニしぐれオムレツ さつま芋サラダ	かぼちゃそぼろ煮 菜の花筍和え
昼食	サンマ竜田揚げ 切干中華サラダ じゃが芋きんぴら風	豆腐ハンバーグ 野菜ケチャップ炒め 白菜胡麻和え	野菜豚丼 キャベツサラダ 小松菜きのこ和え	アジ西京焼き 花野菜サラダ じゃが芋野菜トマト煮	冷し鴨そば 炊き合わせ 大根シーザーサラダ	サバ味噌がけ 春雨ゆかりマヨ和え オクラお浸し	鰻の日 うなぎちらし寿司 切干中華サラダ 白菜味噌煮
夕食	肉じゃが ひじき煮 ごぼうカレー炒め	牛肉ときのこ チンジャオロース 海藻サラダ 青菜ごま味噌和え	麻婆豆腐 鶏と野菜の煮物 大根甘酢和え	味噌ラーメン 車麩煮・絹さや 春雨サラダ	ハンバーグ デミソース ひじき煮 メンマ野菜炒め	とんかつ 野菜マリネ 白インゲン五目煮	エビフライ& サーモンフライ 野菜炒め 冷奴
	28日(日曜)	29日(月曜)	30日(火曜)	31日(水曜)	 <p>* 仕入れの都合により献立内容が変更する場合があります。</p> <p>* 変更は5日前の12時までにご利用いただけます。</p>		
朝食	いわしつみれ煮 卵の花	高野豆腐卵とじ 切干大根煮	アジ塩焼き ひじき煮	ソーセージエッグ ポテトサラダ			
昼食	牛肉と揚げじゃが 甘辛炒め りんご入りペネサダ 野菜豆ごった煮	鶏挽き唐揚げ かぼちゃサラダ きのこ湯葉煮	豆腐ステーキ 鶏生姜あん 炊き合わせ 春雨かにかま酢物	カレイムニエル 玉子豆腐 きゅうり梅和え			
夕食	サバ照り焼き ポテト野菜炒め シーザーサラダ	冷し中華 刻み昆布煮 大根和え物	夏野菜カレー 金平ごぼう マカロニサラダ	エビフライ& イカフライ がんと煮・絹さや 切干大根煮			