



12月



らくつく39献立表



	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	ミートオムレツ 春雨ソテー	鶏つみれ煮 切干大根煮	たら粕焼き ひじき煮	ソーセージエッグ 野菜炒め風和え	ハム入りオムレツ ポテトサラダ	サンマ蒲焼風 こんにやく和え物	かぼちゃそぼろ煮 五目きんぴら
昼食	きつねそば ほうれん草ナムル ポテトサラダ	カレイの ちゃんちゃん焼き 中華サラダ 白インゲン五目煮	豚肉と筍の チンジャオロース 焼豆腐と茄子そぼろあん チンゲン菜お浸し	チキンナゲット 小松菜ナッツ和え じゃが芋カレー炒め	牛肉焼き肉風炒め 大根野菜あん ほうれん草白和え	カレイ カレーパン粉焼き 花野菜サラダ 絹揚げ酢豚風	鶏団子 酢鶏あん 炊き合わせ ほうれん草中華和え
夕食	赤魚西京焼き ぜんまい煮 大根なます	野菜豚丼 カリフラワーサラダ 小松菜和え物	味噌ラーメン ブロッコリー胡麻和え かに玉	アジ西京焼き がんも・絹さや マカロニサラダ	サケピリ辛焼き 金平ごぼう 春雨サラダ	豚肉じゃが 刻み昆布煮 メンマ野菜炒め	ブリ照り焼き ブロッコリーサラダ わかめ煮浸し
	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	五目卵焼き 卵の花	サケ塩焼き インゲンナッツ和え	いわしつみれ煮 鶏肉とれん根煮物	サバ照り焼き 里芋鶏そぼろあん	鶏しんじょう 小松菜きのこ和え	海老ニラオムレツ れんこんサラダ	高野豆腐卵とじ 筍おかか煮
昼食	ロールキャベツ トマトソース 牛肉チャプチェ風 野菜豆ごった煮	豚肉ときのこ 生姜炒め 厚揚げチンゲン菜炒め こんにやく辛子酢味噌	白身魚フライ 大根甘酢和え 豚肉野菜炒め	タラ唐揚げ 中華あん 山菜酢の物 ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ きのこデミソース 青菜湯葉お浸し 茄子マリネ	赤魚照り焼き 海藻サラダ 味噌肉じゃが	鶏挽き唐揚げ 大根サラダ 八宝菜
夕食	エビフライ タルタルソース 切干大根煮 白菜辛し和え	きつねうどん 車麩煮・花人参 カリフラワーごま高菜和え	ポークカレー マカロニサラダ 青菜お浸し	チキンナゲット& オムレツ カレーきんぴら イタリアンドレサラダ	回鍋肉 春雨炒め 紅あずま芋サラダ	とんこつラーメン ごぼう炒め キャベツゆかり和え	ブリ生姜煮 かぼちゃサラダ ひじき煮
	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	カニつみれ煮 刻み昆布煮	ほうれん草 ベーコンオムレツ ペンネソテー	ホッケ塩焼き 紅白なます	かぼちゃそぼろ煮 茶碗蒸し	赤魚粕焼き 田舎ぜんまい	肉団子クリーム煮 ごぼう鶏そぼろ和え	ソーセージエッグ マカロニサラダ
昼食	サバ竜田揚げ カレー南蛮ソース 切干大根煮 里芋柚子味噌和え	豚肉れん根炒め お浸し ブロッコリーサラダ	白身魚天ぷら ねぎ生姜あん ゆかり昆布和え 炊き合わせ	サケの ちゃんちゃん焼き 五目ひじき煮 ブロッコリー胡麻和え	豚肉柳川風 大根梅肉サラダ タラの揚げだし風	チーズオムレツ 切干青菜中華和え かぼちゃサラダ	牛肉きのこ チンジャオ風 海鮮チヂミ 小松菜きのこ和え
夕食	ハンバーグ トマトソース フレンチサラダ ブロッコリーバジル炒め	きつねそば 白菜菜の花和え物 イカと里芋の煮物	親子丼 キャベツ酢の物 こつぶがんも五目煮	醤油ラーメン 切干大根煮 チンゲン菜ソテー	ロールキャベツ煮 車麩煮・絹さや わかめキャベツ中華和え	さば味噌焼き ポテト野菜炒め ナムル	アジ塩焼き 白菜煮浸し インゲンソテー
	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	ねぎ入りオムレツ 紅あずま芋サラダ	カレイ照焼き ブロッコリー胡麻和え	ベーコンエッグ マカロニサラダ	アジ西京焼き 卵の花サラダ	カニしぐれオムレツ ペンネ山菜ソテー	高野豆腐卵とじ 野菜味噌炒め	たこつみれ煮 切干白和え
昼食	天ぷら盛り合わせ 青菜柚子浸し かぼちゃそぼろあん	ハンバーグ カレーソース コールスローサラダ 炊き合わせ	サーモンフライ 麻婆豆腐 青菜辛し和え	クリスマス チキンピカタ風 牛肉れん根カレー炒め かぼちゃサラダ	カレイの カレームニエル 白たきソテー ブロッコリーチーズサラダ	赤魚西京焼き ひじき大豆煮 金平ごぼう	さば柚子味噌かけ 車麩玉子とじ 春雨ゆかりマヨサラダ
夕食	野菜豚丼 春雨炒め 小松菜ナッツ和え	きつねうどん 大根刻み揚げ和え 鶏肉とれん根煮物	ポークカレー 白インゲン五目煮 ほうれん草白和え	オムレツ トマトソース ブロッコリー金平 大根酢の物	エビフライ キャベツフレンチサラダ ごぼうピリ辛炒め	もやし味噌ラーメン 切干大根煮 カリフラワーサラダ	肉団子 酢豚あん がんも・花人参 白菜キャベツ和え
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)	<div style="border: 2px dashed purple; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>* 変更は5日前の12時まで にお願いします。</p> <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> </div> 			
朝食	たら粕焼き わかめ菜の花煮浸し	ソーセージエッグ ポテトサラダ	カニつみれ煮 マカロニサラダ				
昼食	ハンバーグ トマトソース ペンネフルーツサラダ 野菜炒め	肉豆腐 おすわい かに玉	アジトマト煮 コールスローサラダ 野菜コンソメ煮				
夕食	豚カツ 玉子あん 春雨酢の物 ポテトサラダ	野菜きのこカレー 小松菜和え物 野菜豆ごった煮	年越しそば もやしお浸し イカと里芋の煮物				