



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 | ロールキャベツ 根菜と大豆トマト煮 | たこつみれ カニ入り豆腐 菜の花お浸し | たら粕焼き 卵の花 | 高野豆腐卵とじ ごぼうおかか煮 | ソーセージエッグ 枝豆とひじき白和え | 鶏つくね 野菜豆ごった煮 | |
| 昼食 | オムレツ ミートソース 小松菜青じそ和え マカロニサラダ | ハンバーグ デミソース おすわい 野菜コンソメ煮 | 鶏団子酢鶏あん 華風和え ひじきと大豆煮物 | 豚肉スタミナ炒め ポテトサラダ オムレツ甘酢あんかけ | 赤魚ムニエル トマトソース カリフラワーサラダ 青菜鶏そぼろ煮 | アジ塩焼き 青菜お浸し 味噌肉じゃが | |
| 夕食 | 中華丼 ほうれん草白和え しゅうまい | アジ柚子風味焼き さつま揚げ入り切昆布 こつぶがんと五目煮 | エビフライ タルタルソース 鶏肉野菜黒こしょう炒め 鶏そぼろポテト | サバピリ辛焼き 白菜サラダ 大根ゆかり和え | ポークカレー ピーマンソテー 春雨胡麻ドレ和え | チキンピカタ風 切干大根炒り煮 小松菜なす和え物 | |
| | 7日(日曜) | 8日(月曜) | 9日(火曜) | 10日(水曜) | 11日(木曜) | 12日(金曜) | |
| 朝食 | 五目卵焼き マカロニサラダ | がんと炊き合わせ 青菜お浸し | カニつみれ煮 切干大根煮 | つくね照り焼き 白菜枝豆お浸し | サンマ蒲焼風 ひじき煮 | ホッケ塩焼き 小松菜お浸し | |
| 昼食 | 豆腐ハンバーグ 梅おろし酢 野菜炒め 筍おかか煮 | ざる中華 磯辺ロール 牛肉と玉葱ソテー | 天津丼 春雨炒め キャベツ昆布和え | 柔らかかさみ 磯辺天ぷら オクラと湯葉お浸し 金平ごぼう | タラの カレームニエル フルーツペンネサラダ 絹揚げそぼろあん | 牛すき煮 白インゲン豆五目煮 紅白なます | 柔らかチキンカツ マスタードソース ポテトサラダ 菜の花しめじ炒め |
| 夕食 | 白身魚天ぷら 甘酢あん 野菜カレー炒め ひじきぜんまい煮 | サバ味噌煮 インゲン辛し和え 白菜炒め | 豚肉じゃが 小松菜きのこお浸し 冬瓜そぼろあん | アジトマト煮 刻み昆布煮 チンゲン菜和え物 | 鶏団子クリーム煮 カリフラワーサラダ 大根こんにゃく炒め | チーズオムレツ 春雨中華炒め ごぼう胡麻ドレサラダ | 赤魚西京焼き 青菜辛し和え 鶏と大根梅煮 |
| | 14日(日曜) | 15日(月曜) | 16日(火曜) | 17日(水曜) | 18日(木曜) | 19日(金曜) | |
| 朝食 | 鶏しんじょう ごぼうおかか煮 | ベーコンエッグ トマトチキンビーンズ | いわしつみれ煮 ほうれん草白和え | オムレツ きのこあん 里芋たらこサラダ | 味噌つくね さつま揚げ入り切昆布 | 赤魚粕焼き 卵の花 | |
| 昼食 | アジ南蛮漬け さつま芋サラダ 炊き合わせ | 豆腐ステーキ ねぎおろしソース ブロッコリーサラダ ジャーマンポテト | サバ赤味噌焼き 中華和え 野菜豆ごった煮 | 柔らか豚カツ ごま味噌ソース 冷奴 小松菜きのこ和え | サバ照り焼き 青菜お浸し 切干大根煮 | エビフライ タルタルソース 中華和え なすトマト煮 | |
| 夕食 | ハンバーグ トマトソース アスパラソテー 枝豆とひじき白和え | サケ照り焼き 車麩煮そぼろあん こつぶがんと五目煮 | おろしうどん 白身魚と豆腐の天ぷら 菜の花お浸し | アジ西京焼き チンゲン菜ソテー オクラおかか和え | ロールキャベツ 金平ごぼう 菜の花サラダ | 野菜カレー カリフラワーバジル和え 車麩煮 | |
| | 21日(日曜) | 22日(月曜) | 23日(火曜) | 24日(水曜) | 25日(木曜) | 26日(金曜) | |
| 朝食 | 鶏つみれ煮 白インゲン豆五目煮 | かぼちゃそぼろ煮 小松菜和え物 | ソーセージエッグ れんこんサラダ | カレイ照焼き 紅白なます | ハム入りオムレツ なす胡麻和え | エビ団子 がんと煮 青菜鶏そぼろ煮 | |
| 昼食 | オムレツ デミソース おすわい 鶏肉とれん根煮物 | サバ味噌煮 オクラお浸し 切干甘酢和え | 回鍋肉 炊き合わせ 冬瓜そぼろあん | ミートオムレツ なす味噌炒め ジャーマンポテト | ピリ辛肉豆腐 花野菜サラダ 海鮮チヂミ | ポークケチャップ 海藻サラダ お好み焼き | |
| 夕食 | 揚げ豆腐 湯葉あんかけ ひじき煮 キャベツしその和え | 野菜豚丼 カレー金平 カリフラワーサラダ | 冷し中華 にら饅頭 紅あずま芋サラダ | 豆腐ハンバーグ 里芋たらこサラダ 小松菜きのこ和え | 赤魚西京焼き 切干大根煮 野菜チリソース炒め | 中華丼 春雨サラダ ブロッコリー洋風炒め | |
| | 28日(日曜) | 29日(月曜) | 30日(火曜) | <div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px;"> <p>* 変更は5日前の12時までをお願いします。</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 | ベーコンエッグ 根菜と大豆トマト煮 | 高野豆腐 炊き合わせ 青菜ナッツ和え | たら粕焼き さつま揚げ入り切昆布 | | | | |
| 昼食 | 鮭野菜ご飯 天ぷら盛り合わせ こんにゃく酢味噌和え 大根そぼろ煮 | カレー唐揚げ ブロッコリーツナサラダ 車麩卵とじ | チキンナゲット カリフラワーマリネ マカロニサラダ | | | | |
| 夕食 | さば味噌焼き ごぼうサラダ 小松菜もやし黒胡椒炒め | ポークカレー おからポテト トマトチキンビーンズ | とろろそば 天ぷら 切干大根煮 | | | | |

