



らくっく39

献立表

	1日(土曜)
朝食	筑前煮 青菜昆布お浸し
昼食	豚肉きのこ オイスター炒め 小松菜中華和え ポテトサラダ
夕食	白身魚天ぷら おろしあん 五日豆煮 海藻春雨サラダ

	2日(日曜)	3日(月曜)	4日(火曜)	5日(水曜)	6日(木曜)	7日(金曜)	8日(土曜)
朝食	高野豆腐卵とじ ごぼう旨煮	じゃがマガオムレツ インゲンかにかまサラダ	五目巾着煮 ほうれん草きのこお浸し	イカと里芋の煮物 刻み昆布煮	がんと エビ団子煮 小松菜白菜辛し和え	鶏肉と焼豆腐 炊き合わせ さつま揚げ入り切昆布	肉詰めいなり ピーマンツナナムル
昼食	たら味噌漬け焼き 大根煮かにかまあん 卵の花サラダ	豆腐ステーキ 麻婆ソース オクラお浸し 菜の花スパゲティ	鶏肉野菜味噌炒め 大根甘酢和え 春雨ソテー	チーズinハンバーグ デミソース ブロッコリーサラダ 鶏そぼろポテト	豚ヒレカツ 卵とじあん 山菜ツナ胡麻和え かぼちゃ大豆煮	野菜味噌ラーメン さつま芋サラダ 炊き合わせ	カレイ塩こうじ焼き 菜の花お浸し カレー風味肉じゃが
夕食	ロールキャベツ カレーソース かぼちゃサラダ ブロッコリーツナ和え	鶏唐揚げ 里芋ごま味噌和え キャベツコールスロー	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 金平ごぼう	ポークケチャップ れんこんサラダ オムレツ	サバ照り焼き きのこ白和え 大根ゆかり和え	牛肉入りコロケ ごぼうサラダ ほうれん草お浸し	オムレツ トマトソース 切干大根煮 マカロニサラダ
	9日(日曜)	10日(月曜)	11日(火曜)	12日(水曜)	13日(木曜)	14日(金曜)	15日(土曜)
朝食	里芋こんにやく 鶏そぼろ煮 紅白なます	つくね照り焼き ブロッコリーマヨサラダ	サバ赤味噌漬け 白菜ちくわお浸し	ソーセージエッグ アスパラコンカレー炒	ツナじゃが 枝豆ひじき白和え	高野豆腐 炊き合わせ ごぼうおほか煮	ジャーマンポテト インゲンサラダ
昼食	すき焼き風煮込み 春雨梅肉サラダ ごぼう人参甘辛煮	赤魚粕漬け焼き カリフラワーマリネ 刻み昆布煮	豚肉と豆腐 塩だれ炒め キャベツナッツ和え 鶏となす南蛮酢	サケムニエル 明太マヨソース ほうれん草辛し和え 筑前煮	レモンチキンカツ フルーツコールスロー 切干チャプチェ風	鶏ひき肉と 大豆カレー ブロッコリーバジルソテー コロケ	サバねぎ味噌焼き 鶏肉入りひじき煮 炊き合わせ
夕食	サワラ西京焼き 筍おほか煮 小松菜胡麻和え	鶏肉キャベツ 玉子炒め 白インゲンマト煮 春巻き	梅入りささみカツ 大根サラダ しらたきピーマンそぼろ和	揚げだし豆腐 肉野菜あん 里芋たらこ和え 水菜ささみサラダ	アジ柚子風味焼き 白インゲン五目煮 キャベツ塩昆布和え	エビカツ オーロラソース 野沢菜昆布お浸し 白菜ハムコンソメ煮	豚肉きのこ トマト煮 コーンたっぷりフライ 紅あずまサラダ
	16日(日曜)	17日(月曜)	18日(火曜)	19日(水曜)	20日(木曜)	21日(金曜)	22日(土曜)
朝食	鶏しんじょう煮物 金平ごぼう	がんと カニつみれ煮 菜の花お浸し	オムレツ デミソース アスパラベーコン	鶏ごぼういなり さつま揚げ入り切昆布	ミートボール ブロッコリーサラダ	かぼちゃそぼろ煮 マカロニサラダ	スクランブルエッグ イタリアンサラダ
昼食	白身魚 香草パン粉焼き 春雨カレーそぼろ炒め 野菜豆ごった煮	豚肉スタミナ炒め 花野菜サラダ 高野豆腐卵とじ	ハンバーグ 青じそおろしソース 青菜中華和え 里芋大豆クリーム煮	肉豆腐 ほうれん草蒸し鶏サラダ カレイゴマ照り焼き	サンマ竜田揚げ 野菜南蛮ソース 野菜塩だれ炒め 炊き合わせ	肉とろろそば 揚げだしおろしあん 菜の花辛し和え	豆腐つくね団子 甘酢あんかけ 春雨サラダ かぼちゃサラダ
夕食	厚揚げ鶏肉生姜煮 野菜餃子 もやしピーマンナムル	サケ味噌焼き 白菜胡麻和え 野菜炒め	豚肉大根甘辛煮 インゲンしめじ和え 鶏そぼろポテト	アジ塩焼き 金平ごぼう ひじき大豆煮	クリームコロケ 切干大根煮 白インゲンマト煮	たら味噌漬け 卵の花サラダ 紅白なます	鶏肉キャベツ もろみ炒め しゅうまい さつま芋白和え
	23日(日曜)	24日(月曜)	25日(火曜)	26日(水曜)	27日(木曜)	28日(金曜)	29日(土曜)
朝食	鶏肉信田巻き 切干ほうれん草胡麻和え	サバ照り焼き インゲンカニカマ和え	絹厚揚げ 野菜あん 白菜青菜そぼろ和え	高野豆腐えび 玉子とじ 大根水菜梅和え	鶏団子クリーム煮 根菜と大豆トマト煮	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ	アジ柚子風味焼き ほうれん草お浸し
昼食	あさりご飯 赤魚山椒焼き 鶏肉とれん根煮物 白菜かまぼこ煮浸し	チキンカレー さつま芋ソテー バイクドエッグ	オムレツ ミートソース 野菜炒め ごぼうサラダ	青じそチーズ ささみフライ マカロニサラダ キャベツ塩昆布和え	たら唐揚げ 和風ねぎわさびソース おすわい 玉子豆腐	天ぷら盛り合わせ 絹揚げ枝豆かにかまあん 青菜胡麻和え	豆腐ハンバーグ 味噌バターソース 春雨サラダ じゃが芋きんぴら風
夕食	豚肉じゃが 車麩煮きのこあん 小松菜お浸し	ピーマン 肉詰めフライ ひじき煮 キャベツコールスロー	サワラ西京焼き 五目豆煮 紅あずまサラダ	ポトフ 和風スパゲティ チキンピカタ風	豚肉ほうれん草 玉子とじ煮 筍おほか煮 白菜ゆかり和え	回鍋肉 大根サラダ かに玉	鶏肉じゃが芋 塩ダレ炒め 刻み昆布煮 春巻き
	30日(日曜)	31日(月曜)	<p>* 変更は5日前の12時までにはお願いします。</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> <p>株式会社 フードシステム TEL: 076-452-6111</p>				
朝食	焼豆腐 そぼろあん ごぼう人参甘辛煮	ツナじゃが インゲンお浸し					
昼食	ポークケチャップ ブロッコリー辛し和え れんこんサラダ	きつねうどん 切干カレーソテー 天ぷら					
夕食	鮭塩こうじ焼き 菜の花煮浸し こつがんと五目煮	豚肉生姜炒め 枝豆ひじき白和え 小松菜ナムル					