

6月 らくっく39 献立表



* 変更は5日前の
12時までに
お願いします。

	1日(火曜)	2日(水曜)	3日(木曜)	4日(金曜)	5日(土曜)		
朝食	鶏肉八幡巻き かぼちゃ大豆サラダ	がんも いわしつみれ煮 菜の花胡麻和え	筑前煮 野菜昆布お浸し	かぼちゃそぼろ煮 インゲンナッツ和え	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ		
昼食	揚げだし豆腐 肉野菜あん キャベツゆかり和 ごぼうピーマン甘辛煮	鶏肉野菜 オイスター炒め 切干大根煮 カリフラワーサラダ	赤魚ムニエル サルサソース 春雨ほうれん草サラダ じゃが芋きんぴら風	豚肉生姜炒め オムレツ菜の花あん 紅白なます	太刀魚唐揚げ ねぎおろしポン酢 きゅうり梅しらす和え なすカレーそぼろ炒め		
夕食	赤魚柚子塩焼き さつま揚げ入り切昆布 ほうれん草お浸し	肉じゃがコロケ ひじき煮 小松菜白菜辛し和え	豆腐ステーキ 肉味噌あん ごぼうサラダ 野菜豆ごった煮	サバ赤味噌焼き 炊き合わせ さつま芋白和え	豆腐つくね団子 野菜甘酢あん 小松菜ナムル キャベツコールスロー		
	6日(日曜)	7日(月曜)	8日(火曜)	9日(水曜)	10日(木曜)	11日(金曜)	12日(土曜)
朝食	ツナ入り スクランブルエッグ 里芋と大豆クリーム煮	五目巾着煮 エビ団子煮 白菜カニカマ和え	肉詰めいなり ほうれん草梅和え	イカと里芋の煮物 菜の花かまぼこ和え	ねぎ入り 厚焼き玉子 ブロッコリーツナサラダ	鶏ごぼういなり きのこ白和え	高野豆腐卵とじ ごぼうおかか煮
昼食	鶏と野菜 炊き合わせ 卵の花サラダ 金平ごぼう	醤油ラーメン 野菜炒め 菜の花辛し和え	オムレツ&ハンバーグ デミソース インゲン胡麻和え シーフードマトバスタ	ロールキャベツ トマトソース オクラお浸し 五目ひじき煮	牛肉と豆腐中華煮 しゅうまい 春雨サラダ	梅野沢菜ご飯 カレイごま照り焼き トマト肉じゃが しらたき山椒炒め	鶏肉大豆カレー ブロッコリー塩だれ炒め コロケ
夕食	赤魚粕漬け ひじきぜんまい煮 切干大根煮	豚肉小松菜 玉子とじ煮 鶏そぼろポテト ピーマンおかか和	鶏肉キャベツ カレー風味 春巻き 大根サラダ	たら味噌漬け焼き 刻み昆布煮 高野豆腐炊き合わせ	ささみフライ 里芋胡麻味噌和え キャベツ水菜ゆかり和え	天ぷら盛り合わせ 冷奴 ほうれん草お浸し	オムレツ ミートソース 野菜炒め マカロニサラダ
	13日(日曜)	14日(月曜)	15日(火曜)	16日(水曜)	17日(木曜)	18日(金曜)	19日(土曜)
朝食	信田巻き 小松菜辛し和え	がんも 鶏つみれ煮 いんげんきんぴら	里芋こんにやく そぼろ煮 白菜ちくわ胡麻和え	鶏しんじょう 枝豆ひじき白和え	ツナじゃが 青菜昆布お浸し	オムレツ デミソース 花野菜シーザーサラダ	鶏肉と焼豆腐 炊き合わせ キャベツ梅和え
昼食	アジ南蛮漬け キャベツ胡麻和え 里芋たらこサラダ	豚肉 チンジャオ風炒め 大根サラダ 絹揚げ玉子あん	エビカツ タルタルソース イタリアンサラダ 和風スパゲティ	サバ照り焼き 梅風味 人參明太バターソテー 炊き合わせ	ささみ磯辺天ぷら 菜の花辛し和え なます	サワラ 大葉西京漬け 華風和え 大根そぼろ煮	肉とろろうどん 海鮮なすはさみ揚げ 小松菜おかか和え
夕食	ポークケチャップ ベイクドエッグパンブキン 白菜ベーコンコンソメ煮	さわら西京焼き 五目豆煮 筍おかか煮	鶏肉ごぼう 柳川風煮 ほうれん草きのこ和え キャベツ塩昆布和え	揚げじゃが豚肉 甘辛煮 切干大根味噌煮 車麩煮そぼろあん	豚肉となす トマト煮 コーンたっぷりフライ れんこんサラダ	かにクリーム コロケ 紅あずまサラダ 金平ごぼう	ハンバーグ カレーソース コールスローサラダ じゃが芋ソテー
	20日(日曜)	21日(月曜)	22日(火曜)	23日(水曜)	24日(木曜)	25日(金曜)	26日(土曜)
朝食	アジ柚子風味漬け 白菜青菜そぼろ煮	ロールキャベツ煮 かぼちゃ枝豆サラダ	ベーコンエッグ 蒸し鶏ピーマン胡麻ドレ	ミートボール インゲンサラダ	五目玉子焼き 切干大根煮	かぼちゃと大豆 そぼろ煮 さつま揚げ入り切昆布	五目巾着煮 しらたきピーマンそぼろ和
昼食	鶏団子と野菜 甘酢あん 山菜こんにやく胡麻和え 切干大根煮	揚げだし豆腐 & 白身天ぷら キャベツゆかり和え 里芋大豆クリーム煮	シーフードカレー 白インゲンマト煮 コロケ	味噌煮風 肉豆腐 中華和え 赤魚照り焼き	ポトフ インゲンイカ胡麻味噌和 鶏ささみロールカツ	たら山椒焼き 炊き合わせ 花野菜わさびマヨサラダ	サンマ竜田揚げ 甘酢あん おすわい ほうれん草胡麻和え
夕食	豚肉野菜味噌炒め ひじき煮 春巻き	鶏肉と 大根の煮物 春雨酢の物 卵の花サラダ	焼き肉風炒め マスタードビーンズサラダ さつま芋白和え	サバ照り焼き 鶏肉れん根煮物 菜の花胡麻和え	豚肉と豆腐 塩だれ炒め煮 しゅうまい 小松菜ナムル	オムレツ チャプチェ風炒め ポテトコーンサラダ	豚肉じゃが 白インゲン豆五目煮 磯辺ロール
	27日(日曜)	28日(月曜)	29日(火曜)	30日(水曜)	<div data-bbox="1188 2140 1787 2510" data-label="Text"> <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	つくね照り焼き ブロッコリーマヨ和え	鶏団子クリーム煮 アスパラベーコン	赤魚柚子塩漬け 小松菜お浸し	ジャーマンポテト キャベツコールスロー			
昼食	ふんわり豆腐と 野菜炊き合わせ 豚肉生姜炒め 白身魚天チリソース	梅入りささみフライ 切干大根中華煮 マカロニサラダ	きつねそば 天ぷら インゲン辛し和え	鶏と小車麩 卵とじ 揚げだしおろしあん ほうれん草きのこ和え			
夕食	サバ味噌焼き 白菜かまぼこ和え 紅あずまサラダ	豚肉とニラ スタミナ炒め 餃子 ごぼうカレー風味	ヒレカツ 味噌カツソース 春雨ゆかりマヨサラダ 大根水菜梅和え	回鍋肉 ひじき煮 白菜かにかまお浸し			