



8月

らくっく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	豚肉里芋生姜煮 白菜ちくわおかか和え	五目巾着煮 半月人参・フキ×2 小松菜ささみ煮浸し	かぼちゃ大豆 そぼろ煮 野沢菜昆布お浸し	五日玉子焼き 花人参 白菜ベーコンコンソメ煮	鶏ごぼういなり 里芋×2 インゲンマヨポン酢和え	ミートボール じゃが芋ミックスベジ 花野菜サラダ	イカと里芋の煮物 大根 豚肉ごぼう山椒炒め
昼食	白身魚パン粉焼き 夏野菜トマトソース ブロッコリー胡麻和え 和風スパゲティ	豚肉となす みぞれ炒め キャベツツナ昆布和え ごぼうサラダ	オムレツ デミソース 春雨ゆかりマヨサラダ じゃが芋炒め	豆腐ステーキ 和風野菜あん 切干ひじきサラダ オクラ揚げお浸し	味噌肉豆腐 ほうれん草ナムル 野菜炒め	サケの ちゃんちゃん焼風 炊き合わせ 根菜きんぴら	鶏肉大豆トマト煮 コールスローサラダ スパニッシュオムレツ
夕食	鶏肉と大根煮物 車麩煮そぼろあん インゲン辛し和え	肉じゃがコロケ 枝豆ひじき白和え 切干中華サラダ	鶏肉野菜味噌煮 春巻き ほうれん草きのこ和え	肉団子 筑前煮風 菜の花胡麻和え 大根かにかまあん	カレイごま照り焼き 刻み昆布煮 うの花サラダ	豚肉小松菜 玉子炒め煮 しらたきピーマン炒め 里芋そぼろ煮	揚げだし豆腐 肉野菜あん 白菜ゆかり和え れんこんサラダ
	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	ツナじゃが キャベツ塩昆布和え	鶏しんじょう煮物 冬瓜枝豆 ほうれん草辛し和え	高野豆腐卵とじ ごぼうおかか煮	スクランブルエッグ インゲンピーナッツ和え	豆腐つくね団子 和風野菜あん きんぴらごぼう	ミートボール マカロニ野菜 ブロッコリーツナ和え	だし巻き玉子 花人参 白菜青菜そぼろ煮
昼食	肉とろろうどん 大根オクラわさび和え 炊き合わせ	カレイ唐揚げ 柑橘マリネ 野菜あんかけ焼きそば ポテトサラダ	ハンバーグ 和風きのこおろし キャベツハム甘酢和え 小松菜コーン和え	豚肉生姜炒め 冷奴 五目ひじき煮	ひき肉大豆カレー フルーツ かぼちゃサラダ	豆腐ハンバーグ おろし照焼きソース 青菜大豆和え 鶏肉れん根煮物	ロールキャベツ デミソース 和風スパゲティ 大根サラダ
夕食	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 菜の花お浸し	豚肉ゴーヤ チャンプルー風 しゅうまい 切干ナムル	鶏肉夏野菜 ポトフ風 ゼリー 白インゲンマト煮	鶏団子と野菜 甘酢あん 切干ほうれん草胡麻和え 春雨サラダ	タラ天ぷら 甘辛あん 里芋枝豆ごま味噌和え トマト卵炒め	サバ赤味噌焼き さつま芋白和え インゲンお浸し	鶏肉なす マスタード炒め煮 餃子 オクラ塩昆布和え
	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	肉詰めいなり 五目豆煮	高野豆腐 炊き合わせ 紅あずまサラダ	筑前煮 大根なます	八幡巻 インゲン胡麻ドレ和え	がんも・絹さや つみれ ほうれん草お浸し	鶏肉と焼豆腐 炊き合わせ さつま揚げ入り切昆布	かぼちゃそぼろ煮 きんぴらごぼう
昼食	ブリ梅風味焼き 絹揚げそぼろ煮 菜の花辛し和え	ささみチーズフライ 花野菜サラダ 白菜ハムコンソメ煮	牛肉ハヤシ ほうれん草ナッツ和え 野菜コンソメ煮	鶏団子マカロニ トマト煮 チャプチェ風味炒め ゼリー	醤油ラーメン キャベツかにかま甘酢和 豆腐ステーキ	オムレツ ミートソース じゃが芋カレーソーテー マカロニサラダ	豆腐ナゲット 明太マヨソース 海鮮焼きそば ブロッコリー胡麻和え
夕食	豚肉ごぼう 玉子とじ煮 里芋こんにやく甘辛煮 大根おかか和え	八宝菜 春巻き 小松菜胡麻和え	ふんわり野菜豆腐 ピーマンそぼろ和 なすはさみ揚げ	アジ柚子風味漬け 切干大根煮 ごぼう山椒炒め	豚肉スタミナ炒め フルーツコールスロー ブロッコリー玉子和え	サケ塩焼き ひじき煮 大根梅和え	豚肉じゃが しゅうまい 小松菜白菜煮浸し
	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	鶏肉信田巻き 大根・フキ×2 里芋たらこ和え	ロールキャベツ煮 インゲンピーナッツ和え	五日玉子焼き キャベツゆかり和え	鶏肉 高野豆腐煮物 ひじき大豆煮	里芋そぼろ煮 白菜ちくわおかか和え	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	五目巾着煮 しらたきピーマンそぼろ和
昼食	鮭昆布ご飯 天ぷら盛り合わせ えのきオクラお浸し 切干水菜ナムル	きつねそば 磯辺ロール ほうれん草辛し和え	クリームコロケ カリフラワーカレーマリネ 切干大根煮	サワラ西京焼き さつま芋白和え インゲンささみマヨポン酢	チキンオムレツ トマトマスタードソース イタリアンサラダ 切干胡麻和え	タラ唐揚げ みぞれあん 筑前炊き コールスローサラダ	カレイ塩こうじ焼き トマト肉じゃが 海藻サラダ
夕食	鶏肉野菜 塩だれ炒め煮 春雨サラダ かぼちゃサラダ	赤魚粕焼き 刻み昆布煮 じゃが芋と豆サラダ	豚肉 カレー風味炒め 白インゲンマト煮 菜の花かまぼこ和え	チンジャオロース 青菜お浸し フューハイ甘酢あん	サバ照り焼き 炊き合わせ 野菜豆ごった煮	ハンバーグ デミソース 車麩かにかまあん ほうれん草ベーコン	鶏肉小松菜 玉子中華炒め風 餃子 オクラお浸し
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)	<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>			
朝食	がんも・絹さや エビ団子 白菜青菜お浸し	ツナじゃが インゲン揚げお浸し	ミートボール 小松菜洋風浸し				
昼食	サバ カレームニエル きのこささみポン酢和 春雨ソテー	鶏団子 酢鶏あん 車麩卵とじ きのこ白和え	夏野菜カレー フルーツ 花野菜シーザーサラダ				
夕食	焼き肉風炒め 鶏そぼろポテト キャベツ塩昆布和え	たら味噌漬け焼き 切干大根煮 きんぴらごぼう	豚肉ゴーヤ 味噌炒め おすわい 揚げだし豆腐				

