

# 9月らくっく39献立表

\* 変更は5日前の  
12時までにお願ひします。

\* 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。

|           | 1日(水曜)  | 2日(木曜)  | 3日(金曜)                                       | 4日(土曜)                                      |  |                                      |                                      |
|-----------|---|---|--|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>朝食</b> | だし巻き玉子×2<br>花人参<br>白菜ゆかり和え                    | かぼちゃそぼろ煮<br>ほうれん草お浸し                          | いわしつみれ煮<br>焼豆腐・半人参<br>小松菜ささみ辛し和え             | いなり餃子<br>しんじょ・ふき×2<br>ごぼう山椒炒め               |  |                                      |                                      |
| <b>昼食</b> | ヒレカツ<br>味噌カツソース<br>揚げとオクラお浸し<br>じゃが芋そぼろ炒め     | 豆腐ステーキ<br>きのこ野菜あん<br>キャベツ甘酢和え<br>ひじき大豆煮       | オムレツ<br>トマトデミソース<br>いか入ブロッコリーサラダ<br>切干チャブチェ風 | 豚肉なす<br>みぞれダレ炒め<br>春雨明太マヨ和え<br>うの花サラダ       |  |                                      |                                      |
| <b>夕食</b> | 鶏肉と大根煮物<br>五目豆煮<br>しゅうまい                      | ポークケチャップ<br>ポテトサラダ<br>インゲンピーナッツ和え             | サケ塩焼き<br>絹揚げ野菜あん<br>野沢菜昆布お浸し                 | ツナじゃが<br>枝豆腐<br>キャベツ胡麻和え                    |  |                                      |                                      |
|           | 5日(日曜)  | 6日(月曜)  | 7日(火曜)                                       | 8日(水曜)                                      | 9日(木曜)                                       | 10日(金曜)                              | 11日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | 高野豆腐卵とじ<br>さつま揚げ入り切昆布                         | ミートボール<br>ブロッコリーサラダ                           | スクランブルエッグ<br>小松菜ナッツ和え                        | イカと里芋の煮物<br>白菜青菜そぼろ煮                        | 鶏ごぼういなり<br>インゲンおかか和え                         | ねぎ入り<br>厚焼き玉子<br>ひじき大豆煮              | がんも・絹さや<br>エビ団子<br>キャベツゆかり和え         |
| <b>昼食</b> | ブリ照りダレ焼き<br>海藻サラダ<br>鶏肉とれん根煮物                 | アジ柚子風味焼き<br>青菜胡麻和え<br>大根そぼろ煮                  | 牛肉ハヤシ<br>野菜コンソメ煮<br>キャベツツナ和え                 | チンジャオロース<br>オクラお浸し<br>かぼちゃサラダ               | 豆腐ナゲット<br>レモンマスタード<br>春雨ほうれん草サラダ<br>鶏そぼろポテト  | きつねうどん<br>ホタテと野菜ソテー<br>天ぷら           | 赤魚粕漬け焼き<br>味噌肉じゃが<br>青菜柚子お浸し         |
| <b>夕食</b> | 八宝菜<br>春巻き<br>切干水菜ナムル                         | 鶏肉大豆トマト煮<br>ベイクドエッグパンプキン<br>マカロニサラダ           | サバ赤味噌漬け<br>枝豆ひじき白和え<br>ごぼう甘辛煮                | ハンバーグ<br>トマトソース<br>切干きんぴら風煮<br>コールスローサラダ    | 豚肉キャベツ<br>塩だれ炒め<br>しゅうまい<br>大根かにかまあん         | 鶏団子筑前煮<br>菜の花辛し和え<br>大根サラダ           | 鶏肉さつまいも<br>甘辛煮<br>野菜豆ごった煮<br>炊き合わせ   |
|           | 12日(日曜)                                       | 13日(月曜)                                       | 14日(火曜)                                      | 15日(水曜)                                     | 16日(木曜)                                      | 17日(金曜)                              | 18日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | 里芋そぼろ煮<br>きんぴらごぼう                             | 鶏しんじょう煮物<br>なます                               | 五目巾着煮<br>菜の花胡麻和え                             | 八幡巻き<br>白菜ちくわツナ和え                           | つくね照り焼き<br>花野菜サラダ                            | ツナじゃが<br>ごぼうおかか和え                    | 鶏肉と高野豆腐煮<br>切干大根煮                    |
| <b>昼食</b> | ロールキャベツ<br>デミソース<br>カリフラワーカレーマリネ<br>シーフードトマスバ | オムレツ<br>きのこクリームソース<br>ほうれん草ベーコン<br>れんこんサラダ    | 肉豆腐<br>キャベツかにかま甘酢和<br>里芋たらこ和え                | クリームコロッケ<br>コールスローサラダ<br>炊き合わせ              | シーフードカレー<br>青菜大豆和え<br>フルーツ                   | サケムニエル<br>バジルマヨソース<br>華風和え<br>揚げだし豆腐 | 野菜味噌ラーメン<br>きのこオクラわさび和え<br>餃子        |
| <b>夕食</b> | 豚肉ピーマン<br>胡麻味噌炒め煮<br>しゅうまい<br>春雨サラダ           | アジ塩焼き<br>白菜キャベツ塩昆布和え<br>なす挟み揚げ                | ポトフ<br>スパゲティサラダ<br>ミートボール                    | たら味噌漬け焼き<br>さつま芋白和え<br>しらたきピーマンそぼろ和         | 豚肉ごぼう<br>玉子とじ<br>かぼちゃそぼろ煮<br>ひじきぜんまい煮        | 鶏肉野菜<br>生姜炒め煮<br>紅あずまサラダ<br>大根梅和え    | ポークビーンズ<br>スパニッシュオムレツ<br>小松菜コーン      |
|           | 19日(日曜)                                       | 20日(月曜)                                       | 21日(火曜)                                      | 22日(水曜)                                     | 23日(木曜)                                      | 24日(金曜)                              | 25日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | かにつみれ煮<br>インゲンピーナッツ和え                         | 筑前煮<br>白菜ゆかり和え                                | スクランブルエッグ<br>キャベツささみ胡麻ドレ                     | 豚肉里芋味噌煮<br>小松菜辛し和え                          | がんも・絹さや<br>ほうれん草お浸し                          | ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ                | 鶏肉と焼豆腐<br>炊き合わせ<br>インゲン揚げ煮浸し         |
| <b>昼食</b> | ふんわり野菜豆腐<br>豚肉大根オイスター煮<br>きんぴらごぼう             | <b>敬老の日栗ご飯</b><br>天ぷら盛り合わせ<br>大根そぼろ煮<br>水ようかん | 豚肉ほうれん草<br>中華煮<br>白インゲン五目煮<br>豆腐つくね甘酢あん      | 赤魚<br>パン粉チーズ焼き<br>おすわい<br>ポテトサラダ            | ハンバーグ<br>梅しらすおろしポン酢<br>豚肉ひじき炒め煮<br>キャベツツナツ和え | 肉団子酢豚風<br>海鮮風塩焼きそば<br>きのこオクラお浸し      | 肉そば<br>切干大根煮<br>炊き合わせ                |
| <b>夕食</b> | 鶏肉小松菜<br>カレー風味<br>ブロッコリー胡麻和え<br>磯辺ロール         | 豚肉じゃが<br>しゅうまい<br>菜の花お浸し                      | サワラ西京焼き<br>切干ポン酢和え<br>さつま揚げ入り切昆布             | 豆腐ナゲット<br>パーベキューソース<br>マカロニサラダ<br>白菜ハムコンソメ煮 | ささみフライ<br>野菜炒め<br>春雨サラダ                      | サバ味噌焼き<br>野沢菜昆布お浸し<br>ごぼう山椒炒め        | カレイごま照り焼き<br>青菜ささみお浸し<br>じゃが芋オイスター炒め |
|           | 26日(日曜)                                       | 27日(月曜)                                       | 28日(火曜)                                      | 29日(水曜)                                     | 30日(木曜)                                      |                                      |                                      |
| <b>朝食</b> | 里芋そぼろ煮<br>白菜おかか和え                             | ロールキャベツ<br>かぼちゃサラダ                            | 絹揚げ野菜あん<br>豚肉こんにゃく甘辛煮                        | 肉詰めいなり<br>紅あずまサラダ                           | 高野豆腐<br>炊き合わせ<br>鶏そぼろポテト                     |                                      |                                      |
| <b>昼食</b> | まいたけ入り<br>豚すき煮<br>棒棒鶏風サラダ<br>豆腐しんじょう天         | 鶏と小車麩卵とじ<br>黒ゴマ豆腐<br>ほうれん草ツナ塩昆布               | 野菜きのこカレー<br>ゼリー<br>小松菜コーン                    | 豆腐ハンバーグ<br>和風あん<br>大根わさび和え<br>野菜ベーコン玉子とじ    | タラ天ぷら<br>おろしあん<br>里芋柚子味噌和え<br>ブロッコリー玉子和え     |                                      |                                      |
| <b>夕食</b> | 赤魚柚子塩漬け<br>ひじき煮<br>菜の花辛し和え                    | 豚肉豆腐中華煮<br>春巻き<br>切干ナムル                       | 鶏肉じゃが芋<br>マスタード炒め煮<br>オムレツ<br>ごぼうごまヨサラダ      | サバ照り焼き<br>車麩そぼろあん<br>きのこ白和え                 | 焼き肉風炒め<br>餃子<br>大根酢の物                        |                                      |                                      |