

# 11月らくっく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)	
<b>朝食</b>	鶏肉里芋味噌煮 キャベツ胡麻和え	高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し	スクランブルエッグ インゲン辛子マヨ和え	五目巾着煮 長芋とオクラおかか和え	かぼちゃそぼろ煮 うの花サラダ	がんと煮 青菜蒸し鶏お浸し	
<b>昼食</b>	豆腐ステーキ 野菜そぼろあん 切干サラダ 野菜炒め	ポトフ ブロッコリーサラダ ミートボール	きつねそば 野菜甘酢和え 豆腐しんじょう天	回鍋肉 ひじき煮 切干ナムル	牛すき風煮込み 茶碗蒸し 五目豆煮	かにクリーム コロッケ ブロッコリーサラダ ペンネトマト和え	
<b>夕食</b>	肉団子八宝菜風 春巻き 春雨酢の物	塩ちゃんこ鍋風 大判キャベツ焼き ごぼうサラダ	鶏肉と根菜煮 小松菜きのこ浸し キャベツ塩昆布和え	赤魚粕焼き しらたきピーマン和え 菜の花かまぼこ和え	鶏肉と車麩煮 玉子あん 野菜炒め 白菜ちくわ和え	豚肉さつまいも バター醤油和え 磯辺ロール キャベツナッツ和え	
	7日(日曜)	8日(月曜)	9日(火曜)	10日(水曜)	11日(木曜)	12日(金曜)	13日(土曜)
<b>朝食</b>	イカと里芋の煮物 豚肉ごぼう山椒炒め	鶏しんじょう煮物 紅あずまサラダ	ミートボール インゲンナッツ和え	玉子焼き ほうれん草辛し和え	鶏肉と高野豆腐煮 かぼちゃサラダ	ロールキャベツ煮 野沢菜昆布お浸し	里芋そぼろ煮 ごぼうおかか煮
<b>昼食</b>	牛肉ハヤシ キャベツコールスロー ゼリー	タラ天ぷら きのこおろしあん じゃがいもきんぴら風 白菜煮浸し	野菜味噌ラーメン おすわい 餃子	鶏肉じゃがいも マスタード和え 大根水菜サラダ カレー風味焼きそば	白身魚フリッター サルサソース ブロッコリー胡麻和え サケときのこ和風スパ	サバねぎ味噌焼き 華風和え 水餃子中華たまごあん	ポークケチャップ 甘栗かぼちゃサラダ 青菜コーンと和え
<b>夕食</b>	サケ南部焼き ほうれん草お浸し 鶏肉れん根煮物	豚肉小松菜 玉子とじ煮 切干大根味噌煮 キャベツゆかり和え	アジ柚子風味焼き 里芋たらこサラダ 青菜大豆和え	豚肉生姜炒め煮 白菜キャベツ梅和え さつま揚げ入り切昆布	ハンバーグ 和風あん きんぴらごぼう 鶏そぼろポテト	おでん風煮込み ソイリーボール 青菜蒸し鶏お浸し	ふんわり野菜豆腐 ひじき煮 野菜豆ごった煮
	14日(日曜)	15日(月曜)	16日(火曜)	17日(水曜)	18日(木曜)	19日(金曜)	20日(土曜)
<b>朝食</b>	肉詰めいなり 長芋オクラお浸し	ツナじゃが マカロニサラダ	筑前煮 大根ゆかり和え	つくね照り焼き インゲン辛子マヨ和え	鶏肉根菜おかか煮 白菜かにかま和え	スクランブルエッグ ポテトサラダ	八幡巻き 白菜青菜そぼろ煮
<b>昼食</b>	豆腐ナゲット 切干わさびマヨサラダ じゃが芋コーンクリーム煮	豚肉柳川風煮 青菜ナッツ和え 山芋焼き	オムレツ フルーツコールスロー 野菜カレーコンソメ煮	カレイ パン粉チーズ焼き トマトキンピーンズ ほうれん草ベーコン	さつまいも きのこカレー フルーツ ブロッコリーサラダ	鶏肉照り焼き おろしソース こんにやく胡麻和え 五目ひじき煮	<b>鶏ごぼうご飯</b> タラ粕漬け焼き 春雨青菜サラダ 揚げだし豆腐
<b>夕食</b>	鶏肉野菜 オイスター煮 春雨サラダ かに玉	赤魚柚子塩漬け 枝豆ひじき白和え ごぼう生姜煮	寄せ鍋風 天ぷら ほうれん草きのこ和え	豚肉大根甘辛煮 かぼちゃいとこ煮 キャベツ塩昆布和え	肉団子 野菜甘酢あん 切干ナムル 餃子	サバ味噌焼き オクラ湯菜お浸し 炊き合わせ	豚肉じゃが しゅうまい 菜の花辛し和え
	21日(日曜)	22日(月曜)	23日(火曜)	24日(水曜)	25日(木曜)	26日(金曜)	27日(土曜)
<b>朝食</b>	かぼちゃさつま芋 そぼろ煮 野沢菜昆布お浸し	がんと・絹さや 青菜大豆和え	玉子焼き 白菜ちくわおかか和え	鶏ごぼういなり ひじき煮	鶏肉焼豆腐 炊き合わせ ごぼう山椒炒め	ミートボール ブロッコリー辛し和え	高野豆腐 炊き合わせ 青菜ツナ和え
<b>昼食</b>	やわらかささみ カレーフリッター わかめ塩だれ和え じゃが芋オイスター炒め	豆腐ハンバーグ 里芋胡麻和え 和風たらこスパ	かもねぎうどん 青菜柚子お浸し ごぼう甘辛煮	ピーマン肉詰め トマトソース 野菜炒め マカロニサラダ	豚肉ほうれん草 玉子とじ煮 ポテトチーズサラダ しらたきピーマン	天ぷら盛り合わせ 大根柚子昆布和え 炊き合わせ	きのこ豚肉 チンジャオ風 さつまいも白和え 春雨サラダ
<b>夕食</b>	豚肉里芋生姜煮 切干大根煮 豆腐つくね和風あん	ロールキャベツ トマトソース 野菜炒め 花野菜サラダ	豚肉焼き肉風炒め 大根かにかまあん きのこ白和え	オムレツ デミソース 甘栗かぼちゃサラダ 小松菜コンソメ煮	たら味噌漬け焼き 白インゲン五目煮 キャベツ梅和え	鶏肉じゃがいも ごま味噌和え オムレツ 青菜お浸し	サバ照り焼き 車麩煮そぼろあん 切干ポン酢和え
	28日(日曜)	29日(月曜)	30日(火曜)	 <p><b>* 変更は5日前の12時までにはお願いします。</b></p> <p><b>* 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。</b></p>			
<b>朝食</b>	ジャーマンポテト インゲン胡麻和え	高野豆腐卵とじ 青菜お浸し	絹厚揚げ 肉野菜あん 白菜辛し和え				
<b>昼食</b>	サケ味噌だれ焼き ゆかり和え 大根そぼろ煮	サバ カレーニエル 中華和え 春雨ソテー	豚肉スタミナ炒め なます キャベツ胡麻ドレ和え				
<b>夕食</b>	豚肉塩だれ炒め ブロッコリー玉子と和え しゅうまい	鶏肉さつまいも 甘辛煮 キャベツナッツ和え スパゲティサラダ	えびクリーム コロッケ 野菜炒め煮 ツナじゃが				