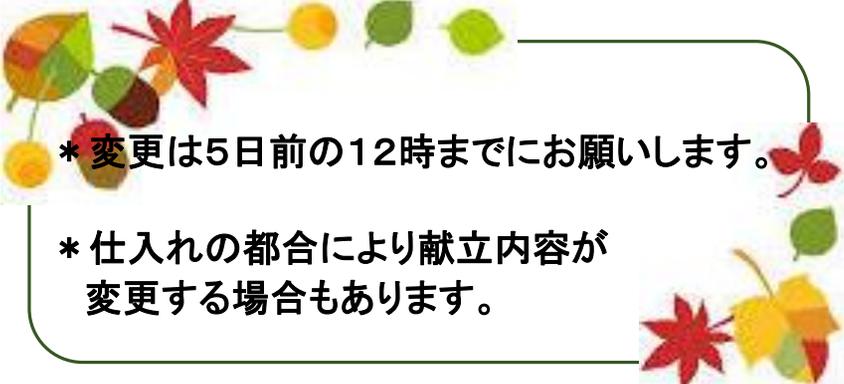


11月らくっく39献立表

	1日(月曜)	2日(火曜)	3日(水曜)	4日(木曜)	5日(金曜)	6日(土曜)	
朝食	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	
昼食	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	
夕食	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)
朝食	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
昼食	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
夕食	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)
朝食	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
昼食	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	鶏ごぼうご飯 タラ粕漬け焼き 春雨青菜サラダ 揚げだし豆腐
夕食	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)
朝食	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
昼食	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
夕食	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>* 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>			
朝食	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				
昼食	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				
夕食	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				