らくっく39献立表

	1日（火曜）	2日（水曜）	3日（木曜）	4日（金曜）	5日（土曜）
朝食	高野豆腐卵とじ きんぴらごぼう	いなり餃子 白菜蒸し鶏胡麻和え	かぼちゃそぼろ煮 花野菜おかかマヨ和え	鶏しんじょう煮物 キャベツお浸し	豚ひき肉じゃが しらたきピーマン
昼食	肉団子 八宝菜風 春巻き ポテトサラダ	たら味噌漬け焼き 大根と豚肉煮物 青菜お浸し	節分 きつねそば 彩りビーンズサラダ いわしつみれ炊き合わせ	豚肉ビビンバ風 炒め 切干酢の物 かに玉	鶏肉おろしポン酢 コールスローサラダ ひじき五目煮
夕食	かにクリーム コロッケ キャベツ塩昆布和え 青菜きのこ煮浸し	豆腐ハンバーグ 和風野菜あん 長芋水菜梅風味 インゲンかにかま和え	サケ塩焼き 春雨中華風炒め さつま揚げ入り切昆布	味噌おでん風 煮込み やわらかつくね 青菜しそひじき和え	オムレツ デミソース 青菜ツナカレー風味 かぼちゃサラダ

	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	鶏肉高野豆腐煮 ごぼうおかか煮	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	ミートボール インゲンナッツ和え	イカと里芋の煮物 豚肉ごぼう山椒炒め	鶏じゃが キャベツしそひじき和え	五目巾着煮 白菜青菜そぼろ煮	ロールキャベツ 小松菜コンソメ煮
昼食	タラ柚庵焼き 里芋胡麻和え 大根ゆかりマヨ和え	豆腐ナゲット バーベキューソース こんにゃく辛し和え たらこスパゲティー	鶏肉ごま照り焼き じゃが芋オイスター炒め うの花サラダ	肉団子根菜 黒酢和え 野菜炒め 春雨サラダ	豚ひき肉大豆 カレー 大根ハム柑橘サラダ 青菜と玉子ツナ和え	あんこう天ぷら おろしタレ 切干チャプチェ風 里芋たらこサラダ	サバねぎ味噌焼き 炊き合わせ ごぼうサラダ
夕食	豚すき焼き風煮 野菜豆ごった煮 青菜お浸し	サバ塩焼き 切干大根煮 野沢菜昆布お浸し	ポークケチャップ マカロニサラダ ほうれん草コンソメ煮	赤魚粕漬け焼き ひじき煮 絹厚揚げ生姜あん	豆乳鍋風 野菜餃子 インゲンお浸し	鶏肉野菜 塩だれ和え さつま芋白和え しらたき炒り煮	豚肉生姜炒め煮 白菜ポン酢和え 大根ゆかり和え

	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	鶏肉根菜 ごま味噌和え キャベツかまぼこ和え	豚ひき肉大根 甘辛煮 キャベツ梅風味	ツナじゃが インゲンごま和え	玉子焼き 青菜蒸し鶏ゆかり和え	三角いなり 白菜ちくわツナ和え	ミートボール 切干ひじきサラダ	鶏肉焼豆腐 炊き合わせ 長芋水菜お浸し
昼食	豆腐ステーキ 麻婆風ソース 青菜きのこお浸し じゃが芋金平風	バレンタイン 牛肉ハヤシ＆オムレツ チョコレートムース えびブロッコリーサラダ	チンジャオロース おすわい かぼちゃサラダ	ポトフ カレー風味 菜の花ベーコン和風スパ 花野菜胡麻ドレ和え	豚肉小松菜 オイスター煮 冬野菜サラダ 茶碗蒸し	サケ粕漬焼き 揚げだしきのこ生姜あん 筑前煮	醤油ラーメン 餃子 青菜辛し和え
夕食	アジ柚子風味焼き 紅あずまサラダ インゲンナッツ和え	鶏肉　車麩 きのこ野菜あん 白菜塩昆布和え 里芋生姜煮	野菜豆腐天ぷら そぼろあん 青菜お浸し 野菜炒め煮	サバ赤味噌漬け 切干大根煮 オクラ湯葉お浸し	鶏肉大豆トマト煮 甘栗サラダ 野菜コンソメ煮	えび風味 グラタンコロッケ シーフードマリネ 青菜胡麻和え	カレイムニエル フルーツコールスロー 春雨ゆかりマヨサラダ

	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	豚肉根菜おかか煮 キャベツ甘酢和え	絹厚揚げ 野菜あん 青菜大豆和え	スクランブルエッグ インゲン胡麻ドレ和え	ツナ大根煮物 白菜揚げ煮浸し	つみれ煮 鶏ひき肉ごぼう山椒炒め	玉子焼き 青菜しそひじき和え	高野豆腐 炊き合わせ 味噌肉じゃが
昼食	天ぷら盛り合わせ 大根柚子味噌がけ インゲンツナマヨ和え	鶏ひき肉 きのこカレー ブロッコリー塩だれ炒め シーザーサラダ	肉うどん 炊き合わせ 青菜きのこ和え	チキンフリッター タルタルソース 絹揚げ玉子あん ブロッコリー辛し和え	オムレツ クリームソース イタリアンサラダ なす味噌炒め	サバ カレームニエル 菜の花大豆和え 大根生姜煮	鶏肉ほうれん草 中華玉子とじ煮 水餃子野菜あん マカロニサラダ
夕食	ロールキャベツ トマトソース 花野菜サラダ ほうれん草バター風味	豚肉白菜 ポン酢和え しゅうまい 里芋胡麻和え	おでん風煮込み やわらかつくね キャベツ梅おかか和え	さわら西京焼き 鶏そぼろポテト 五目豆煮	豚肉と切干 チャプチェ風 枝豆ひじき白和え 青菜ナムル	寄せ鍋風 しらたきピーマン インゲン辛子マヨ和え	ハンバーグ トマトソース じゃが芋コーンクリーム煮 花野菜コンソメ煮

	27日（日曜）	28日（月曜）
朝食	ミートボール キャベツナッツ和え	かぼちゃそぼろ煮 ブロッコリーツナ和え
昼食	赤魚柚子塩焼き わかめエビ塩だれ炒め 切干大根煮	鶏肉里芋 ごま味噌和え じゃが芋マスタード煮 青菜お浸し
夕食	豚肉ニラ スタミナ炒め煮 春雨サラダ かに玉	豆腐ステーキ 和風野菜あん 大根ゆかり和え インゲンごま和え

＊変更は喫食日5日前の12時までにお願いします。

＊仕入れの都合により献立内容が
変更する場合もあります。

株式会社　フードシステムTEL:076－452－6111