

# 4月 らくつく39 献立表

\* 変更は喫食日3日前の15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(金曜)	2日(土曜)
朝食	豆ミンチ里芋 おかか煮 白菜煮浸し	豆腐五日煮 キャベツゆかり和え
昼食	サワラ 昆布風味焼き 炊き合わせ インゲン甘辛煮	鶏肉じゃがいも カレー風味 ひじき入りおすわい ブロッコリーサラダ
夕食	豚肉キャベツ 回鍋肉風 切干ナムル マカロニサラダ	エビ風味 グラタンコロケ 車麩煮そぼろあん 青菜胡麻和え

	3日(日曜)	4日(月曜)	5日(火曜)	6日(水曜)	7日(木曜)	8日(金曜)	9日(土曜)
朝食	鶏ひき肉大根 甘辛煮 インゲんきのこお浸し	ツナじゃが キャベツナッツ和え	玉子焼き 切干ひじきサラダ	五目巾着煮 キャベツ塩昆布和え	ミートボール 花野菜ごまドレ和え	イカと里芋の煮物 インゲン豆ミンチ和え	かぼちゃそぼろ煮 白菜かにかま和え
昼食	オムレツ デミソース じゃが芋ピーマン金平 ナポリタン	豚丼風煮 大根サラダ 青菜炒り玉子と和え	ポトフ 青菜大豆和え トマトパスタ	白身魚唐揚げ 彩り野菜ソース 菜の花辛し和え 春雨チャブチェ風	サバ生姜照り焼き ごぼう甘辛山椒炒め 野沢菜昆布お浸し	きつねそば キャベツ甘酢和え 肉じゃが	竹の子ご飯 天ぷら盛り合わせ こんにやく胡麻和え 炊き合わせ
夕食	豚肉生姜炒め煮 水餃子ねぎ生姜タレ オクラ煮浸し	肉団子 八宝菜風 春巻き 春雨中華和え	鶏肉根菜味噌煮 絹厚揚げ和風あん インゲン辛しマヨ和え	豆腐ステーキ そばろあん 長芋水菜お浸し かぼちゃサラダ	豚肉小松菜 玉子中華煮 ひじき煮 ポテトサラダ	鶏肉ごま照り焼き 野菜炒め煮 青菜しそひじき和え	赤魚柚子塩焼き 切干大根煮 うの花サラダ
	10日(日曜)	11日(月曜)	12日(火曜)	13日(水曜)	14日(木曜)	15日(金曜)	16日(土曜)
朝食	高野豆腐卵とじ ごぼうおかか煮	鶏しんじょう煮物 キャベツ梅風味	ミートボール ごぼうひじきサラダ	スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え	鶏ひき肉じゃが芋 コンソメ煮 しらたきピーマン	肉詰めいなり 白菜青菜そぼろ煮	ツナ大根煮物 青菜お浸し
昼食	チーズinハンバーグ トマトソース コールスローサラダ ブロッコリーコンソメ煮	ポークケチャップ インゲンピーナッツ和え マカロニサラダ	鶏ひき肉 野菜カレー シーザーサラダ ゼリー	サワラ西京焼き 五目ひじき煮 なすみぞれ煮	豚すき煮 里芋たらこサラダ 五目豆煮	白身魚ムニエル サルサソース 春雨かにかまサラダ きのこ白和え	サケ南蛮漬け ポテトサラダ きんぴらごぼう
夕食	ジャーマンポテト オムレツ 青菜バター風味	サバ赤味噌漬け 大根なます オクラ湯葉お浸し	豚肉キャベツ 塩だれ炒め煮 餃子 切干中華和え	豆腐ナゲット パーベキューソース 紅あずまサラダ インゲンごま和え	かにクリーム コロケ 車麩煮そぼろあん 青菜オイスター煮	チーズオムレツ トマトソース ピーンズサラダ じゃが芋コンクリーム煮	野菜豆腐天ぷら 野菜あん ひじき煮 キャベツしそひじき和え
	17日(日曜)	18日(月曜)	19日(火曜)	20日(水曜)	21日(木曜)	22日(金曜)	23日(土曜)
朝食	絹厚揚げ そぼろあん 白菜かまぼこ和え	高野豆腐 炊き合わせ そぼろ大根生姜煮	玉子焼き 青菜ツナ和え	三角いなり キャベツ塩昆布和え	鶏ひき肉じゃが しらたきピーマン	つみれ煮 ごぼうそぼろ煮	ミートボール インゲンコンソメ煮
昼食	牛肉ハヤシ& オムレツ 青菜コンソメ煮 かぼちゃサラダ	鶏肉じゃがいも マスタード煮 菜の花ベーコン玉子炒め キャベツゆかりマヨ和え	カレイごま照り焼き 長芋オクラお浸し ごぼうサラダ	やわらかささみ 磯辺天 切干ひじきサラダ 野菜炒め煮	醤油ラーメン 青菜ピーナッツ和え 餃子	鶏肉野菜鶏ガラ煮 中華和え さつまいも白和え	ブリ照り焼き 青菜大豆和え 大根かにかまあん
夕食	豚肉切干 オイスター煮 ブロッコリー辛し和え 海鮮風焼きそば	たら味噌漬け 里芋ごま和え 青菜お浸し	豚焼肉風炒め 春雨酢の物 春巻き	赤魚粕漬け 白菜梅風味 野菜豆ごった煮	豚肉ミックス豆 トマト煮 コールスローサラダ インゲンバター風味	サバ味噌焼き 青菜きのこ辛し和え キャベツおかか醤油和え	タンドリーチキン 花野菜サラダ 野菜バター醤油煮
	24日(日曜)	25日(月曜)	26日(火曜)	27日(水曜)	28日(木曜)	29日(金曜)	30日(土曜)
朝食	ツナ根菜煮物 白菜煮浸し	スクランブルエッグ インゲンナッツ和え	鶏肉じゃが芋 おかか煮 白菜かにかま和え	ツナじゃが キャベツゆかり和え	豆ミンチ 青菜玉子と和え ごぼう胡麻ドレ和え	高野豆腐卵とじ キャベツ煮浸し	かぼちゃそぼろ煮 インゲン辛子と和え
昼食	鶏ささみ パン粉焼き 春雨青菜胡麻ドレ和え 豆腐五日煮	豚ひき肉 大豆カレー 花野菜シーザーサラダ ゼリー	アジ柚子風味漬け 揚げだし豆腐 キャベツちくわ煮浸し	肉うどん 切干昆布和え物 茄子ねぎ生姜あん	ハンバーグ 和風あん 青菜お浸し 里芋甘辛煮	チンジャオ風炒め こんにやく柚子味噌和え 枝豆ひじき白和え	豆腐ハンバーグ オーロラソース 青菜胡麻和え 炊き合わせ
夕食	肉団子 甘酢野菜あん 青菜ナムル 切干サラダ	エビカツ タルタルソース ひじき煮 春雨ゆかりマヨ和え	オムレツ ミートソース ピーンズサラダ 青菜コンソメ煮	ハンバーグ 和風あん 青菜お浸し 里芋甘辛煮	鶏肉野菜 カレーコンソメ煮 ブロッコリーマヨ和え かぼちゃ枝豆煮	豚肉ニラ スタミナ炒め 切干大根煮 しゅうまい	鶏肉根菜甘辛煮 白菜かまぼこ和え しらたきピーマン