



らくつく39献立表

	1日(日曜)	2日(月曜)	3日(火曜)	4日(水曜)	5日(木曜)	6日(金曜)	7日(土曜)
朝食	豆ミンチ 大根甘辛煮 ごぼうかにかまサラダ	高野豆腐五目煮 キャベツ塩昆布和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 ブロッコリー胡麻ドレ和え	五目巾着煮 キャベツかにかまお浸し	ツナ大根煮物 青菜白菜そぼろ煮	つみれ煮 キャベツ梅風味	玉子焼き 切干しそひじき和え
昼食	塩じゃがコロッケ オクラきのこお浸し 鶏とひじき煮物	赤魚粕漬け 白菜ちくわ煮浸し インゲンゆかりマヨ和え	豚肉とごぼう 柳川風 キャベツナッツ和え 大根なます	チーズオムレツ デミソース カリフラワーサラダ 野沢菜和風パスタ	豚肉 プルコギ風炒め 春雨サラダ さつまいも白和え	野菜豆腐天ぶら そぼろあん 青菜大豆和え 鶏肉と大根味噌煮	鶏肉 高野豆腐煮物 山芋明太和え じゃが芋きんぴら風
夕食	豚肉大豆トマト煮 マカロニサラダ 青菜バター風味	鶏肉野菜 塩だれ炒め煮 餃子 春雨中華和え	豆腐ステーキ 和風野菜あん 青菜辛し和え かぼちゃサラダ	肉団子 八宝菜風 春巻き 切干ナムル	サバ照り焼き 青菜きのこ和え しらたきピーマン	ジャーマンポテト オムレツ 青菜カレー風味	豚肉生姜炒め煮 オクラお浸し ビーンズサラダ
	8日(日曜)	9日(月曜)	10日(火曜)	11日(水曜)	12日(木曜)	13日(金曜)	14日(土曜)
朝食	かぼちゃそぼろ煮 インゲン辛しマヨ	青菜 そぼろ玉子和え キャベツナッツ和え	鶏しんじょう煮物 きんぴらごぼう	高野豆腐 炊き合わせ 切干ひじきサラダ	イカと里芋の煮物 ごぼうそぼろ和え	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ	ミートボール インゲンコンソメ煮
昼食	えびカツ オーロラソース 炊き合わせ 青菜ベーコン玉子炒め	鶏肉じゃがいも コンソメ煮 青菜お浸し 春雨ソテー	豚ひき肉 きのこカレー 大根サラダ 野菜炒め煮	白身魚パン粉焼き チリソース キャベツかにかまお浸し 絹揚げそぼろあん	ポトフ シーフードペンネ 青菜大豆和え	天ぶら盛り合わせ 五目ひじき煮 大根酢の物	ポークケチャップ 大根オクラお浸し 青菜ナッツ和え
夕食	鶏肉根菜 ごまおかか和え ひじき煮 しゅうまい	豚すき煮風 五目豆煮 里芋たらこサラダ	サバ赤味噌漬け 白菜ゆかり和え 青菜辛し和え	豚肉ニラ 玉子中華炒め煮 春雨青じそドレ和え ポテトサラダ	ハンバーグ デミソース コールスローサラダ インゲンバター風味	鶏肉 もろみ醬漬け焼き うの花サラダ 長芋キャベツお浸し	アジ柚子風味焼き 紅あずまサラダ なすねぎ生姜あん
	15日(日曜)	16日(月曜)	17日(火曜)	18日(水曜)	19日(木曜)	20日(金曜)	21日(土曜)
朝食	ツナじゃが ごぼうおかか煮	豆ミンチ青菜 玉子和え インゲン胡麻和え	鶏ごぼういなり キャベツ梅昆布和え	玉子焼き ごぼうサラダ	ミートボール キャベツナッツ和え	里芋かぼちゃ おかか和え 青菜白菜お浸し	絹厚揚げ野菜あん キャベツ蒸し鶏マヨ和え
昼食	サケムニエル 明太マヨソース 豚肉春雨塩だれ炒 きのこ白和え	豆腐ハンバーグ 和風野菜あん ブロッコリーポテトサラダ 切干大根煮	牛肉ハヤシ シーザーサラダ じゃが芋コーンクリーム煮	えびクリーム コロッケ ブロッコリー胡麻和え 青菜コンソメ煮	きつねそば 青菜辛し和え 高野豆腐五目煮	カレーごま照り焼き 肉じゃが 豆腐しんじょう天	豚肉春雨 和風炒め煮 筑前煮 おすわい
夕食	鶏肉高野豆腐 味噌煮 ひじき煮 青菜辛し和え	豚肉チンゲン菜 オイスター煮 餃子 オクラ湯葉お浸し	さわら西京焼き 五目豆煮 大根かにかまあん	鶏照り焼き タルタルソース ナポリタン キャベツしそひじき和え	豚肉キャベツ 回鍋肉風 春雨酢の物 ポテトサラダ	肉団子 甘酢野菜あん かに玉 ビーンズサラダ	サバ味噌焼き 里芋ごま和え 白菜ちくわ煮浸し
	22日(日曜)	23日(月曜)	24日(火曜)	25日(水曜)	26日(木曜)	27日(金曜)	28日(土曜)
朝食	豚ひき肉じゃが しらたきピーマン	ツナ根菜煮物 白菜煮浸し	ミートボール 青菜コンソメ煮	高野豆腐卵とじ 青菜白菜そぼろ煮	つみれ煮 インゲンそぼろ甘辛煮	スクランブルエッグ ごぼうサラダ	豆ミンチじゃが芋 おかか醤油和え 白菜煮浸し
昼食	鶏肉野菜ケチャップ マスタード和え ピーナッツ和え 春巻き	豚丼風煮 インゲン胡麻ドレサラダ 青菜お浸し	味噌ラーメン 餃子 大根酢の物	ポトフ カレー風味 花野菜サラダ 菜の花べコン風パスタ	サバねぎ味噌焼き 切干さつま揚げ煮 キャベツ甘酢和え	鶏ささみパン粉焼き トマトソース イタリアンサラダ 青菜胡麻ドレ和え	豚ひき肉 大豆カレー ゆかり和え ブロッコリーサラダ
夕食	豆腐ステーキ おろしポン酢 車麩煮そぼろあん かぼちゃサラダ	オムレツ デミソース 切干カレーきんぴら マカロニサラダ	赤魚柚子塩漬け かぼちゃそぼろ煮 長芋キャベツお浸し	ハンバーグ 和風あん 野沢菜昆布お浸し コールスローサラダ	豆腐ナゲット パーベキューソース 紅あずまサラダ 青菜オイスター煮	豚肉チンジャオ風 キャベツ青じそドレ和え 枝豆ひじき白和え	かにクリーム コロッケ 野菜炒め煮 青菜お浸し
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)	<p>* 変更は喫食日3日前の15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	絹厚揚げ そぼろあん 青菜かまぼこ和え	鶏ひき肉野菜 コンソメ煮 青菜ナッツ和え	豆ミンチ大根 味噌煮 白菜梅風味				
昼食	オムレツ& ミニハンバーグ 春雨明太サラダ インゲンお浸し	たら味噌漬け 里芋ごま和え キャベツ辛子マヨ和え	肉うどん なすみぞれ煮 キャベツちくわ和え				
夕食	豚肉切干 チャプチェ風 春巻き ポテトサラダ	鶏ささみ カレーフリッター ごぼうひじきサラダ しらたきピーマン	ツナじゃが しゅうまい 青菜きのこ和え				