



# 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。



	5日(日曜)	6日(月曜)	7日(火曜)	8日(水曜)	9日(木曜)	10日(金曜)	11日(土曜)
<b>朝食</b>	つくね照り焼き 白菜ちくわ和え	野菜とベーコン コンソメ煮 ブロッコリーマヨ和え	鶏ごぼういなり 切干昆布煮	高野豆腐五目煮 青菜辛し和え	スクランブルエッグ インゲンナッツ和え	ツナじゃが ごぼうおかか煮	いわたつみれ煮 青菜白菜そぼろ煮
<b>昼食</b>	サケ西京漬け キャベツ梅しらす和え 豚肉ゴーヤ玉子味噌炒	鶏肉ごま照り焼き 五目豆煮 里芋たらこサラダ	牛肉ハヤシ マカロニチーズサラダ いかとチンゲン菜ソテー	カレイムニエル ハニーマスタード風 和風スパゲティ 大根ゆかりマヨ和え	豚肉生姜炒め さつま芋白和え 春雨ナムル	きつねそば 炊き合わせ キャベツしそひじき和え	<b>梅野沢菜ご飯</b> 鶏ささみカレーフリッター ひじき入おすわい かぼちゃそぼろ煮
<b>夕食</b>	豆腐ステーキ おろしポン酢 車麩煮そぼろあん 長芋お浸し	豚肉野菜 和風炒め煮 ひじき煮 大根かにかまあん	豆腐ナゲット バーベキューソース かぼちゃサラダ インゲンごま和え	豚肉ミックス豆 トマト煮 コールスローサラダ じゃが芋コーンクリーム煮	サバ赤味噌漬け 揚げだしおろしポン酢 白菜煮浸し	肉団子野菜 黒酢あん しゅうまい オクラ湯葉お浸し	チーズオムレツ デミソース ナポリタン 花野菜サラダ
	12日(日曜)	13日(月曜)	14日(火曜)	15日(水曜)	16日(木曜)	17日(金曜)	18日(土曜)
<b>朝食</b>	鶏肉根菜煮物 キャベツかにかま和え	イカと里芋の煮物 ごぼうそぼろ煮	五目中着煮 青菜白菜煮浸し	ツナ大根煮物 鶏そぼろポテト	絹厚揚げ野菜あん オクラ塩昆布和え	ミートボール インゲンコンソメ煮	玉子焼き 青菜お浸し
<b>昼食</b>	エビカツ 和風ナッツソース オクラきゅうりわさび和え 肉じゃが	さわら西京焼き 青菜中華和え 高野豆腐卵とじ	ポトフ インゲンごま味噌和え オムレツ	天ぷら盛り合わせ ひじきと里芋和え物 青菜お浸し	シーフードカレー 青りんごゼリー 青菜ツナ和え	サバねぎ味噌焼き 鶏と根菜煮物 炊き合わせ	醤油ラーメン きゅうりとイカ甘酢和え 餃子
<b>夕食</b>	ハンバーグ トマトソース 青菜バター風味 シーザーサラダ	鶏肉じゃがいも マスタード煮 マカロニサラダ 野菜カレー風味炒め	豚肉野菜 オイスター煮 絹こし豆腐 切干酢の物	サケ塩こうじ焼き 長芋キャベツ辛し和え 花野菜おかかマヨ和え	鶏ささみパン粉焼き トマトソース ポテトサラダ ごぼう胡麻ドレ和え	えびクリーム コロッセ 野菜和風炒め煮 五目豆煮	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 なすねぎ生姜あん
	19日(日曜)	20日(月曜)	21日(火曜)	22日(水曜)	23日(木曜)	24日(金曜)	25日(土曜)
<b>朝食</b>	たこつみれ煮 インゲン蒸し鶏辛子和え	高野豆腐 炊き合わせ きんぴらごぼう	豚ひき肉じゃが しらたきピーマン	鶏しんじょう煮物 キャベツしそひじき和え	ツナ根菜煮物 白菜ちくわ和え	ミートボール インゲンピーナッツ和え	豆ミンチ野菜 トマト煮 花野菜コンソメ煮
<b>昼食</b>	ミートローフ デミソース 花野菜サラダ きのこじゃが芋ソテー	鶏照り焼き タルタルソース 小松菜ごま和え キャベツお浸し	オムレツ トマトソース 切干ゆかりマヨサラダ 青菜ハムバター風味	豚肉 チンジャオ風炒め シーザーサラダ 絹厚揚げ卵とじ	タラパン粉焼き カレーソース さつま芋お豆サラダ 青菜ベーコン玉子ソテー	アジ柚子風焼き 大根オクラお浸し 五目きんぴら	韓国風肉豆腐 五目焼きそば 大根かにかまあん
<b>夕食</b>	豚肉切干 和風炒め煮 車麩煮そぼろあん うの花サラダ	肉団子 甘酢野菜あん 枝豆ひじき白和え 春雨ナムル	サバ赤味噌漬け 揚げだしきのこあん オクラ煮浸し	豆腐ハンバーグ 青じそおろしソース 野沢菜昆布お浸し かぼちゃ枝豆甘辛煮	鶏肉じゃがいも ごまおかか和え 切干大根煮 炊き合わせ	豚焼肉風炒め 黒ごま豆腐 キャベツ酢の物	鶏肉根菜旨煮 しゅうまい 青菜大豆和え
	26日(日曜)	27日(月曜)	28日(火曜)	29日(水曜)	30日(木曜)		
<b>朝食</b>	玉子焼き ごぼうおかか和え	野菜ソーセージ コンソメ煮 花野菜ナッツ和え	がんと 炊き合わせ 切干青菜マヨ和え	高野豆腐五目煮 白菜梅風味	里芋かぼちゃ そぼろ煮 キャベツ塩昆布和え		
<b>昼食</b>	エビ風味 グラタンコロッセ 明太ポテトサラダ 鶏とひじき煮物	おろしうどん 里芋ごま和え 青菜ツナ辛し和え	鶏ひき肉大豆 カレー オレンジゼリー シーザーサラダ	カレイ南蛮漬け キャベツかにかまお浸し じゃが芋オイスター炒め	ささみ磯辺天ぷら 青菜ひじきマヨポン酢和 オクラ煮浸し		
<b>夕食</b>	サバ味噌焼き きのこ白和え 白菜煮浸し	豚肉ゴーヤ 玉子炒め煮 餃子 春雨中華和え	豆腐ステーキ きのこ野菜あん かぼちゃサラダ きんぴらごぼう	豚肉回鍋肉風 ビーンズサラダ 大根酢の物	ジャーマンポテト オムレツ ナポリタン		