



7月 らくつく39 献立表

	1日(金曜)	2日(土曜)
朝食	鶏ごぼういなり 白菜ツナ和え	高野豆腐 炊き合わせ インゲンごまマヨ和え
昼食	ポークケチャップ ブロッコリー辛し和え マカロニサラダ	ハンバーグ おろし照焼きソース 切干チャブチェ風 ささみ梅わさび和え
夕食	マス利久焼き 車麩煮そぼろあん キャベツゆかり和え	ツナじゃが しゅうまい 青菜お浸し

	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	だし巻き玉子 ごぼうひじきサラダ	じゃが芋 ソーセージトマト煮 青菜コンソメ煮	五目巾着煮 白菜塩昆布和え	ミートボール インゲンナッツ和え	かぼちゃそぼろ煮 花野菜辛子マヨ	高野豆腐卵とじ ごぼうおかか和え	絹厚揚げ 野菜あん 白菜青菜そぼろ煮
昼食	豆腐ナゲット バーベキューソース 青菜イカペロン風スパ ビーンズサラダ	サバ味噌がけ ブロッコリー胡麻和え 白たきソテー	豚肉野菜 塩だれ炒め煮 大根ねぎ生姜あん 青菜お浸し	たら味噌漬け 筑前煮 キャベツしそひじき和え	七夕 七夕そうめん ひじき五目煮 天ぷら2品	カレムニエル 彩り野菜ソース 青菜ピーナッツ和え マカロニチーズサラダ	サケパン粉焼き 粒マスタードソース 夏野菜炊き合わせ 枝豆ひじき白和え
夕食	豚肉春雨 和風炒め煮 五目豆煮 キャベツかにかまお浸し	肉団子 八宝菜風 春巻き キャベツ中華和え	オムレツ デミソース ポテトサラダ ブロッコリーバター風味	かにクリーム コロッケ 切干ごまボン酢和え きんぴらごぼう	豚肉回鍋肉風 絹ごし豆腐 春雨サラダ	ロールキャベツ 豆乳煮 切干シーザードレ和え インゲン胡麻和え	タンドリーチキン 紅あずまサラダ 野菜炒め煮
	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	いわしつみれ煮 切干ツナサラダ	イカと里芋の煮物 インゲンそぼろ煮	鶏しんじょう煮物 白菜ちくわ和え	がんも 炊き合わせ オクラ塩昆布和え	スクランブルエッグ ブロッコリーナッツ和え	ツナ大根煮物 白菜辛し和え	高野豆腐五目煮 ごぼう甘辛そぼろ和え
昼食	豚焼肉風炒め キャベツ酢の物 大根ゆかり和え	鶏肉じゃがいも オイスター煮 花野菜サラダ かに玉	豆腐ステーキ 和風野菜あん ごぼう胡麻ドレ和え 青菜辛し和え	赤魚唐揚げ 魚介トマトソース 春雨チャブチェ風 里芋たらこサラダ	豚ひき肉と 夏野菜カレー ゼリー 青菜コーン and え	アジ柚子風味焼き 長芋きゅうりわさび和え 味噌肉じゃが	豚肉生姜炒め煮 コールスローサラダ オクラ湯葉お浸し
夕食	さわら西京焼き 豆腐五目煮 なすねぎ味噌あん	サバ照り焼き ひじき煮 長芋キャベツお浸し	豚肉ゴーヤ 玉子炒め煮 餃子 かぼちゃサラダ	肉団子野菜 黒酢和え 切干大根煮 春巻き	サケ塩焼き 車麩煮そぼろあん うの花サラダ	鶏ささみ 香草パン粉焼き マカロニポテト玉子サラダ ナポリタン	ハンバーグ デミソース じゃが芋コンクリーム煮 青菜バター風味
	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	かぼちゃそぼろ煮 インゲンごまマヨ和え	ふんわり野菜豆腐 炊き合わせ 白菜かまぼこ和え	かにつみれ煮 きんぴらごぼう	ミートボール インゲン胡麻ドレ和え	絹厚揚げ そぼろあん オクラ塩昆布和え	玉子焼き 青菜ナッツ和え	鶏ひき肉じゃが しらたきピーマン
昼食	サバ カレムニエル 切干梅風味和え 五目豆煮	チーズオムレツ トマトソース 彩りビーンズサラダ じゃが芋きんぴら風	おろしそば 炊き合わせ 青菜辛し和え	豚肉切干 塩だれ炒め煮 揚げだし中華きのこあん さつまいも白和え	赤魚粕漬け おすわい ごぼうおかか和え	豚肉ミックス豆 トマト煮 シーザードレ和え ペイクドエッグハンブケン	土用の丑 鰻ちらし寿司 里芋ごま和え キャベツゆかり和え
夕食	チンジャオロース 水餃子かにかまあん 春雨酢の物	鶏肉根菜旨煮 野沢菜昆布お浸し 花野菜おかかマヨ和え	エビカツ タルタルソース キャベツしそひじき和え オクラ煮浸し	ジャーマンポテト オムレツ 青菜キャベツマヨ和え	鶏肉バジルソテー マカロニサラダ 野菜炒め煮	ミートローフ デミソース ビーンズサラダ 大根青じそ和え	サバ照り焼き 春雨豚肉オイスター炒め 白菜煮浸し
	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	高野豆腐卵とじ ごぼうサラダ	ミートボール コールスローサラダ	肉詰めいなり インゲン辛子和え	野菜ベーコン コンソメ煮 ブロッコリー胡麻和え	高野豆腐味噌煮 ごぼう甘辛煮	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	ツナじゃが キャベツ梅風味
昼食	タラと豆腐 甘辛あん いかとブロッコリーソテー インゲンちくわ和え	かにクリーム コロッケ 青菜きのこ和え かぼちゃ甘辛煮	野菜味噌ラーメン 餃子 白菜酢の物	サバ赤味噌漬け 玉子豆腐 白菜ゆかり和え	鶏ひき肉 大豆カレー 青菜お浸し ゼリー	天ぷら盛り合わせ オクラ胡麻ドレサラダ 大根かにかまあん	豆腐ハンバーグ 青じそおろしソース 和風のこスパゲティ 白菜塩昆布和え
夕食	豚肉小松菜 和風炒め煮 ひじき煮 しゅうまい	赤魚柚子塩漬け 大根とツナ煮物 じゃが芋カレー炒め	豆腐ステーキ ねぎおろしあん 紅あずまサラダ キャベツ磯辺和え	ハンバーグ トマトソース 切干大根煮 そぼろポテト	ロールキャベツ デミソース かぼちゃサラダ インゲンマヨボン酢和え	鶏肉野菜 オイスター煮 きのこ白和え 切干サラダ	豚肉春雨 中華炒め煮 なす煮浸し 青菜ナムル
	31日(日曜)						
朝食	がんも 炊き合わせ ごぼうひじきサラダ						
昼食	赤魚山椒照焼き 切干豚肉カレー炒め煮 マカロニサラダ						
夕食	鶏ささみ磯辺揚げ オクラ煮浸し 里芋ごま和え						

* 変更は3日前の15時までにお願いします。

* 仕入れの都合により献立内容が
変更する場合があります。

株式会社 フードシステム TEL:076-452-6111