



# 8月らくつく39献立表

|           | 1日(月曜)                                       | 2日(火曜)                                     | 3日(水曜)  | 4日(木曜)                                       | 5日(金曜)   | 6日(土曜)                                       |                                      |
|-----------|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|
| <b>朝食</b> | 高野豆腐五目煮<br>青菜お浸し                             | かぼちゃそぼろ煮<br>インゲンナッツ和え                      | ツナ大根煮物<br>里芋甘辛煮                                   | ふんわり野菜豆腐<br>炊き合わせ<br>ごぼうおかか和え                | 五目巾着煮<br>白菜辛し和え  | ミートボール<br>花野菜サラダ                             |                                      |
| <b>昼食</b> | オムレツ<br>デミソース<br>春雨きゅうり明太マヨ和え<br>ブロッコリーコンソメ煮 | 豚肉<br>カレー風味炒め煮<br>白菜磯辺和え<br>かに玉            | カレイチーズパン粉焼き<br>バジルトマトソース<br>シーフードマリネ<br>じゃこと青菜パスタ | 肉団子<br>八宝菜風<br>春巻き<br>青菜白菜塩昆布和え              | タラムニエル<br>彩り野菜ソース<br>山芋明太サラダ<br>インゲン胡麻和え                                       | 味噌肉豆腐<br>水餃子かにかまあん<br>五目豆煮                   |                                      |
| <b>夕食</b> | 豚肉野菜<br>塩だれ炒め煮<br>えびフリッター<br>しらたきピーマン        | 豆腐ナゲット<br>パーベキューソース<br>ビーンズサラダ<br>ごぼうごま味噌煮 | 鶏肉野菜<br>黒酢和え<br>車麩煮ねぎ生姜あん<br>切干中華サラダ              | マス利久焼き<br>ひじき煮<br>キャベツ梅風味                    | 豚肉ゴーヤ<br>玉子味噌炒め煮<br>しゅうまい<br>春雨ナムル   | えびクリーム<br>コロッケ<br>切干大根煮<br>きんぴらごぼう           |                                      |
|           | 7日(日曜)                                       | 8日(月曜)                                     | 9日(火曜)  | 10日(水曜)                                      | 11日(木曜)  | 12日(金曜)                                      | 13日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | スクランブルエッグ<br>青菜コンソメ煮                         | いわしつみれ煮<br>インゲンツナマヨ和え                      | ひき肉じゃが<br>ごぼうしらたき生姜煮                              | 鶏ごぼういなり<br>白菜煮浸し                             | 玉子焼き<br>青菜ナッツ和え  | イカと里芋の煮物<br>ごぼうひじきサラダ                        | がんも<br>炊き合わせ<br>青菜白菜そぼろ煮             |
| <b>昼食</b> | 鶏ささみゆかり天<br>冷奴<br>春雨中華ソテー                    | ポークケチャップ<br>コールスローサラダ<br>花野菜バター風味          | きつねうどん<br>炊き合わせ<br>青菜辛し和え                         | サワラ西京焼き<br>キャベツ甘酢和え<br>枝豆ひじき白和え              | 鶏ひき肉と<br>夏野菜カレー<br>メロンムース<br>シーザーサラダ   | ロールキャベツ<br>トマトソース<br>花野菜マスタード和え<br>バジルチーズペンネ | 白身魚天ぷら<br>甘辛あん<br>おすわい<br>豚肉ゴーヤ玉子味噌炒 |
| <b>夕食</b> | メヌケ煮付け<br>大根オクラお浸し<br>白菜酢の物                  | チーズオムレツ<br>カレーソース<br>マカロニサラダ<br>野菜炒め煮      | タラ<br>香草パン粉焼き<br>キャベツしそひじき和え<br>里芋たらこサラダ          | ハンバーグ<br>デミソース<br>じゃが芋コンクリーム煮<br>インゲンマヨポン酢和え | サケムニエル<br>明太タルタルソース<br>オクラごま和え<br>うの花サラダ                                       | 豚肉回鍋肉風<br>長芋白菜お浸し<br>大根かにかまあん                | タンドリーチキン<br>ナポリタン<br>紅あずまサラダ         |
|           | 14日(日曜)                                      | 15日(月曜)                                    | 16日(火曜)   | 17日(水曜)                                      | 18日(木曜)  | 19日(金曜)                                      | 20日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | ミートボール<br>コールスローサラダ                          | 高野豆腐卵とじ<br>ごぼう甘辛煮                          | 鶏しんじょう煮物<br>キャベツゆかり和え                             | かぼちゃそぼろ煮<br>インゲンマヨ和え                         | 絹厚揚げ<br>野菜あん<br>ごぼうおかか和え   | 野菜と<br>ソーセージトマト煮<br>ブロッコリーサラダ                | かにつみれ煮<br>切干ツナ和え                     |
| <b>昼食</b> | 赤魚柚子塩漬け<br>トマト肉じゃが<br>炊き合わせ                  | そうめん<br>青菜さつま揚げ煮浸し<br>小えびと里芋揚げ団子           | 豚肉ごぼう<br>柳川風煮<br>野沢菜昆布お浸し<br>大根磯辺和え               | チンジャオロース<br>切干ひじきサラダ<br>さつまいも白和え             | サバ赤味噌漬け<br>里芋ごま和え<br>五目豆煮  | カレイ塩こうじ焼き<br>揚げだしきのこあん<br>根菜煮                | たら味噌漬け<br>彩り野菜マリネ<br>豆腐しんじょう天        |
| <b>夕食</b> | 豚肉切干<br>中華炒め煮<br>ひじき煮<br>餃子                  | さわら照り焼き<br>車麩煮そぼろあん<br>オクラ煮浸し              | ミートローフ<br>トマトソース<br>ビーンズサラダ<br>そぼろポテト             | 赤魚煮付け<br>白菜酢の物<br>青菜お浸し                      | 鶏ささみ<br>バジルソテー<br>シーザーサラダ<br>春雨中華和え  | 豚肉青菜<br>和風だし炒め煮<br>なす煮浸し<br>キャベツ塩昆布和え        | 鶏肉山賊焼き<br>長芋辛し和え<br>かぼちゃサラダ          |
|           | 21日(日曜)                                      | 22日(月曜)                                    | 23日(火曜)   | 24日(水曜)                                      | 25日(木曜)  | 26日(金曜)                                      | 27日(土曜)                              |
| <b>朝食</b> | ロールキャベツ<br>インゲンナッツ和え                         | 高野豆腐<br>炊き合わせ<br>ごぼうサラダ                    | 玉子焼き<br>インゲン胡麻和え                                  | ひき肉じゃが<br>青菜お浸し                              | 五目巾着煮<br>キャベツ塩昆布和え   | 高野豆腐味噌煮<br>青菜白菜そぼろ煮                          | ツナじゃが<br>きんぴらごぼう                     |
| <b>昼食</b> | 豆腐ステーキ<br>ねぎおろしポン酢<br>春雨ゆかりマヨサラダ<br>炊き合わせ    | 醤油ラーメン<br>餃子<br>大根酢の物                      | シーフードカレー<br>バニラムース<br>コールスローサラダ                   | 赤魚梅味噌焼き<br>花野菜胡麻ドレサラダ<br>ピーマンじゃこ山椒炒め         | えびカツ<br>タルタルソース<br>じゃが芋きのこソテー<br>ツナマカロニサラダ                                     | 鶏ささみ照り焼き<br>キャベツ梅しらす和え<br>オクラ煮浸し             | 肉団子と野菜<br>トマト煮<br>オムレツ<br>インゲン甘辛煮    |
| <b>夕食</b> | サバ生姜醤油焼き<br>オクラ湯葉お浸し<br>白菜梅風味                | オムレツ<br>ミートソース<br>青菜ツナ大豆和え<br>じゃが芋きんぴら     | かにクリーム<br>コロッケ<br>ナポリタン<br>ポテトサラダ                 | 豚肉生姜炒め煮<br>春巻き<br>切干ナムル                      | ハンバーグ<br>トマトソース<br>車麩煮そぼろあん<br>青菜玉子和え  | 豆腐ナゲット<br>マスタードソース<br>切干ごまポン酢和え<br>野菜炒め煮     | マス磯辺焼き<br>揚げだしおろしあん<br>ビーンズサラダ       |
|           | 28日(日曜)                                      | 29日(月曜)                                    | 30日(火曜)   | 31日(水曜)                                      | <p>* 変更は喫食日3日前の<br/>15時までにお願ひします。</p> <p>* 仕入れの都合により献立内容が<br/>変更する場合があります。</p> |  |                                      |
| <b>朝食</b> | ミートボール<br>花野菜サラダ                             | がんも<br>炊き合わせ<br>インゲンツナマヨ和え                 | スクランブルエッグ<br>ごぼうひじきサラダ                            | 野菜とソーセージ<br>コンソメ煮<br>キャベツカレー風味               |  |  |                                      |
| <b>昼食</b> | 赤魚粕漬け<br>白菜おかか和え<br>里芋ごま和え                   | 豆腐ハンバーグ<br>青じそおろしソース<br>青菜お浸し<br>バジルチーズペンネ | 豚肉ピーマン<br>オイスター煮<br>大根ねぎ生姜あん<br>ブロッコリー辛し和え        | とろろそば<br>炊き合わせ<br>白菜ゆかり和え                    |  |  |                                      |
| <b>夕食</b> | 鶏肉根菜旨煮<br>キャベツしそひじき和え<br>きのこ白和え              | 豚焼肉風炒め<br>春雨サラダ<br>えびフリッター                 | さわら<br>香草パン粉焼き<br>キャベツかにかま和え<br>五目豆煮              | 天ぷら盛り合わせ<br>青菜大根お浸し<br>ごぼう甘辛煮                |  |  |                                      |