



10月 らくつく39 献立表

	1日(土曜)
朝食	ツナ大根煮物 ごぼう生姜煮
昼食	豚肉八宝菜風 花野菜シーザーサラダ 水餃子たまごあん
夕食	ハンバーグ デミソース インゲンおかか和え かぼちゃサラダ

	2日(日曜)	3日(月曜)	4日(火曜)	5日(水曜)	6日(木曜)	7日(金曜)	8日(土曜)
朝食	ひき肉じゃが 青菜辛し和え	五目巾着煮 インゲンきんぴら風	玉子焼き ごぼうサラダ	野菜とソーセージ コンソメ煮 青菜ナッツ和え	高野豆腐 炊き合わせ インゲンツナマヨ和え	ミートボール 花野菜マスタード和え	かぼちゃそぼろ煮 青菜きのこ和え
昼食	サワラごま焼き 揚げだし豆腐 キャベツ塩昆布和え	鶏ささみゆかり天 青菜磯辺和え 野菜カレー風味煮	たら 香草パン粉焼き 長芋水菜わさびお浸し 春雨中華風味和え	豆腐ナゲット バーベキューソース 秋野菜コールスロー 里芋甘辛煮	すき焼き風 肉うどん 大根なます きのこ白和え	タンドリーチキン 青菜お浸し キャベツナムル	ブリ照りだし焼き 豚肉野菜炒め 炊き合わせ
夕食	豚焼肉風炒め煮 餃子 白菜酢の物	赤魚西京焼き 切干大根煮 うの花サラダ	かにクリーム コロッケ ナポリタン ブロッコリーごま和え	豚肉ごぼう 柳川風煮 キャベツしそひじき和え 白菜お浸し	サバ味噌焼き 五目豆煮 なす煮浸し	チーズオムレツ デミソース 甘栗サラダ 切干明太マヨ和え	ロールキャベツ トマトソース マカロニサラダ インゲンバター風味
	9日(日曜)	10日(月曜)	11日(火曜)	12日(水曜)	13日(木曜)	14日(金曜)	15日(土曜)
朝食	イカと里芋の煮物 キャベツ蒸し鶏辛子マヨ	大根甘辛そぼろ煮 インゲン煮浸し	ツナじゃが 白菜塩昆布和え	鶏しんじょう煮物 ごぼう味噌煮	スクランブルエッグ キャベツナッツ和え	たこつみれ煮 インゲンそぼろ煮	高野豆腐五目煮 大根ゆかりマヨ和え
昼食	豆腐ハンバーグ 和風野菜あん 春雨チャプチェ風 シーザーサラダ	サワラ西京焼き 青菜かまぼこ和え ビーンズサラダ	エビカツ オーロラソース 切干梅風味和え 里芋ごま和え	肉豆腐 キャベツかにかまお浸し 小えびと里芋揚げ団子	白身魚マリネ 彩り野菜ソース ブロッコリーごま和え 切干大根煮	野菜味噌ラーメン 餃子 白菜辛し和え	タラ天ぷら 柚子風味きのこあん 炊き合わせ オクラ湯葉お浸し
夕食	赤魚柚子塩漬け きんぴらごぼう 白菜かにかま和え	豚肉チンジャオ風 エビ入キャベツマリネ 揚げだし豆腐	鶏ささみ磯辺焼き 紅あずまサラダ 花野菜おかか和え	カレイ煮付け ひじき煮 ポテトサラダ	ハンバーグ トマトソース バジルチーズペンネ 青菜コーン煮	サバ カレーニエル 春雨ソテー 里芋たらこ和え	豚肉青菜 玉子オイスター煮 さつま芋白和え 春巻き
	16日(日曜)	17日(月曜)	18日(火曜)	19日(水曜)	20日(木曜)	21日(金曜)	22日(土曜)
朝食	肉詰めいなり インゲン生姜煮	里芋とツナ煮物 青菜お浸し	絹厚揚げ野菜あん 白菜そぼろ煮	ミートボール キャベツコールスロー	ふんわり野菜豆腐 インゲンツナマヨ和え	玉子焼き ごぼうひじき煮	野菜とベーコン コンソメ煮 ブロッコリーサラダ
昼食	アジ柚子風味漬け キャベツしそひじき和え ごぼうごまマヨ和え	ポークケチャップ カリフラワーサラダ 白菜ナムル風	さつま芋と きのこカレー メロンムース 青菜と蒸し鶏サラダ	サケ西京焼き 華風和え インゲンおかか醤油和え	ミートローフ デミソース 花野菜ごまドレ じゃが芋コンクリーム煮	赤魚粕漬け 炊き合わせ キャベツゆかり和え	ミニメンチカツ トマトソース 白菜酢の物 インゲンオイスター煮
夕食	鶏ささみ照り焼き じゃこ青菜梅風味バスタ イタリアンサラダ	マスごま焼き 車麩煮そぼろあん 長芋キャベツお浸し	豚肉野菜 塩だれ炒め煮 しゅうまい 切干ポン酢和え	オムレツ クリームシチューソース トマトペンネサラダ ジャーマンポテト	タラ 生姜風味野菜あん 五目豆煮 なす煮浸し	鶏肉マヨ味噌焼き うの花サラダ 青菜辛し和え	メヌケ煮魚 キャベツ煮浸し 切干ごま和え
	23日(日曜)	24日(月曜)	25日(火曜)	26日(水曜)	27日(木曜)	28日(金曜)	29日(土曜)
朝食	高野豆腐卵とじ 青菜きのこ和え	いわしつみれ煮 ごぼうマヨ和え	かぼちゃそぼろ煮 青菜白菜生姜煮	ロールキャベツ インゲンナッツ和え	がんも炊き合わせ ビーンズサラダ	鶏ごぼういなり 白菜ちくわ和え	スクランブルエッグ 花野菜サラダ
昼食	豚肉生姜炒め煮 五目ひじき煮 大根和風ねぎあん	鶏ささみ 香草パン粉焼き じゃが芋きんぴら風 キャベツカレー風味	きつねそば 炊き合わせ 里芋ごま和え	豆腐ステーキ きのこ野菜あん 紅あずまサラダ ブロッコリー辛し和え	サバ柚子味噌焼き 豚肉じゃが キャベツ酢の物	かぼちゃコロッケ 野菜大豆トマト煮 コールスローサラダ	豚肉回鍋肉風 水餃子かにかまあん キャベツ中華和え
夕食	肉団子と野菜 黒酢和え かに玉 春雨サラダ	アジムニエル かぼちゃサラダ 花野菜マスタード和え	豚肉白菜旨煮 春巻き 切干ツナポン酢和え	たら味噌漬け ひじき煮 キャベツかにかま和え	鶏肉根菜煮 しゅうまい 青菜お浸し	カレイ磯辺焼き 茶碗蒸し 大根梅マヨサラダ	ハンバーグ デミソース マカロニサラダ 青菜コーン煮
	30日(日曜)	31日(月曜)	 <p>* 変更は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	かにふわふわ豆腐 ごぼうツナ和え	五目巾着煮 白菜塩昆布和え					
昼食	オムレツ トマトソース 和風スパゲティ インゲンバター風味	鶏ひき肉と 秋野菜カレー ぶどうゼリー シーザーサラダ					
夕食	サバ照り焼き 炊き合わせ キャベツ梅風味	豚肉大根甘辛煮 五目豆煮 青菜お浸し					