



# らくつく39献立表

	1日(火曜)	2日(水曜)	3日(木曜)	4日(金曜)	5日(土曜)		
<b>朝食</b>	里芋とツナ煮物 インゲンごま和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 ブロッコリーサラダ	絹厚揚げ野菜あん 青菜ナッツ和え	ふんわり野菜豆腐 きんぴらごぼう	大根甘辛そぼろ煮 青菜きのこ和え		
<b>昼食</b>	豆腐ハンバーグ きのこあん 切干明太サラダ ごぼうおかか和え	豚肉八宝菜風 春巻き 春雨サラダ	カレイ粕漬け 大根なます 炊き合わせ	豚肉 カレー生姜炒め ポテトサラダ 白菜ナムル風	鶏ささみ照り焼き 炊き合わせ じゃが芋オイスターマヨ		
<b>夕食</b>	おでん風煮込み キャベツ酢の物 なす煮浸し	たらゆかり天ぷら ひじき大豆煮 きのこ白和え	エビカツ タルタルソース 里芋甘辛煮 白菜辛し和え	マス西京焼き 車麩煮和風ねぎあん キャベツかにかま和え	ロールキャベツ 豆乳煮 かぼちゃサラダ 切干シーザーサラダ		
	6日(日曜)	7日(月曜)	8日(火曜)	9日(水曜)	10日(木曜)	11日(金曜)	12日(土曜)
<b>朝食</b>	かみつみれ煮 ごぼうマヨ和え	かぼちゃそぼろ煮 青菜かまぼこ和え	ツナじゃが 白菜ちくわ和え	ミートボール 花野菜マスタード和え	高野豆腐卵とじ ごぼう生姜煮	玉子焼き 切干ひじきサラダ	鶏しんじょう煮物 インゲンツナマヨ和え
<b>昼食</b>	3種チーズin ハンバーグ 花野菜サラダ キャベツカレー風味	たら天ぷら きのこおろしポン酢 里芋ごま和え 白菜辛し和え	きつねうどん 炊き合わせ ごぼう甘辛煮	鮭キャベツカツ 焼豆腐味噌田楽 青菜かにかま和え	赤魚ムニエル 紅あずまサラダ 青菜コーンและ	鶏ひき肉 きのこカレー 青菜ピーナッツ和え ゼリー	アジ柚子風味漬け かぶマスタードマリネ 五目ひじき煮
<b>夕食</b>	サワラごま焼き インゲンしそひじき和え 五目豆煮	豆腐ステーキ 野菜あん 切干大根みそ煮 長芋キャベツお浸し	カレイ 香草パン粉焼き ナポリタン ビーンズサラダ	豚肉白菜旨煮 しゅうまい キャベツ磯辺和え	ミートローフ トマトソース シーザードレ和え 春雨中華風和え	メヌケ煮付け 揚げだし豆腐 白菜辛し和え	寄せ鍋風 小えびと里芋揚げ団子 キャベツゆかり和え
	13日(日曜)	14日(月曜)	15日(火曜)	16日(水曜)	17日(木曜)	18日(金曜)	19日(土曜)
<b>朝食</b>	イカと里芋の煮物 青菜蒸し鶏和え	かにふわふわ豆腐 ごぼう味噌煮	鶏ごぼういなり 白菜塩昆布和え	スクランブルエッグ インゲンナッツ和え	高野豆腐 炊き合わせ ごぼうごまマヨ和え	野菜ベーコン トマト煮 花野菜サラダ	ツナ大根煮物 キャベツ生姜煮
<b>昼食</b>	豚肉プルコギ風 かに玉 白菜酢の物	ポトフ風煮込み ベイクドエッグパンブキン ブロッコリー胡麻ドレ和え	チーズオムレツ デミソース 甘栗サラダ キャベツコーン和え	たらフリッター カレーマリネソース バジルチーズペンネ 切干ポン酢和え	鶏肉照り焼き タルタルソース 野菜炒め じゃが芋コーンクリーム煮	醤油ラーメン 餃子 白菜辛し和え	サバ赤味噌漬け 炊き合わせ 切昆布大豆煮
<b>夕食</b>	豆腐ナゲット ハーベキューソース コールスローサラダ 野菜大豆トマト煮	たら味噌漬け ひじき煮 インゲンおかか醤油和え	豚肉青菜 中華炒め煮 春巻き さつま芋白和え	肉団子秋野菜 黒酢あん 春雨サラダ 里芋たらこ和え	味噌おでん風 煮込み やわらかつくね 青菜白菜そぼろ煮	ブリ煮付け 切干ひじき煮 インゲン煮浸し	すき焼き風煮込み 茶碗蒸し 青菜お浸し
	20日(日曜)	21日(月曜)	22日(火曜)	23日(水曜)	24日(木曜)	25日(金曜)	26日(土曜)
<b>朝食</b>	がんも炊き合わせ ごぼうゆかりマヨ和え	ロールキャベツ 青菜コンソメ煮	玉子焼き インゲンごま和え	高野豆腐味噌煮 きんぴらごぼう	いわしつみれ煮 インゲンそぼろ煮	肉詰めいなり キャベツ塩昆布和え	ミートボール ブロッコリーサラダ
<b>昼食</b>	マグロカツ ピーマンじゃこ味噌炒め 白菜煮浸し	サワラ西京焼き ひじき入りおすわい 里芋味噌煮	秋野菜大豆カレー ブロッコリー蒸し鶏サラダ ムース	カレイパン粉チーズ焼き 魚介風トマトソース 大根柑橘サラダ 豚肉小松菜玉子ソテー	アジ甘酢野菜あん 花野菜胡麻ドレサラダ 切干ナムル風	鶏ささみ磯辺焼き うの花サラダ 青菜お浸し	オムレツ トマトソース ビーンズサラダ ジャーマンポテト
<b>夕食</b>	マスごま照り焼き 切干大根煮 かぼちゃそぼろ煮	豚肉野菜 オイスター煮 しゅうまい 春雨サラダ	赤魚 バター醤油焼き ナポリタン ポテトサラダ	肉団子 和風野菜あん なす煮浸し キャベツしそひじき和え	ハンバーグ デミソース カルボナーラペンネ 青菜コーンและ	豚肉大根甘辛煮 炊き合わせ インゲン辛子和え	サバねぎ味噌がけ 長芋明太マヨ和え ふんわり豆腐揚げ
	27日(日曜)	28日(月曜)	29日(火曜)	30日(水曜)	<p><b>* 変更は喫食日3日前の15時までにお願ひします。</b></p> <p><b>* 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。</b></p>		
<b>朝食</b>	かぼちゃ ふわふわ豆腐 インゲンナッツ和え	大根豆ミンチ 生姜煮 青菜きのこ和え	絹厚揚げ 五目あんかけ ごぼう味噌煮	スクランブルエッグ コールスローサラダ			
<b>昼食</b>	赤魚柚子塩漬け 青菜ツナ和え 味噌肉じゃが	ミニメンチカツ きのこデミソース 華風和え 野菜カレー風味煮	豚焼肉風炒め 餃子 白菜辛し和え	けんちん風そば ブロッコリーごま和え 炊き合わせ			
<b>夕食</b>	鶏ささみ ごまマヨ焼き トマトペンネサラダ キャベツ梅風味	サワラ照り焼き 五目豆煮 花野菜おかか和え	ポトフ風煮込み トマト風味 オムレツ インゲンコンソメ煮	サバ生姜焼き 白菜酢の物 切干大根煮			