



# 1月らくっく39献立表

	1日(日曜)	2日(月曜)	3日(火曜)	4日(水曜)	5日(木曜)	6日(金曜)	7日(土曜)
朝食	鶏肉とれん根煮物 白菜塩昆布和え	ミートボール ブロッコリーナッツ和え	玉子焼き インゲンきんぴら風	じゃが芋ソーセージトマト煮 花野菜ごまドレ和え	高野豆腐卵とじ キャベツおかかマヨ和え	里芋ツナ煮物 ゆかり和え	がんと炊き合わせ 白菜ちくわ和え
昼食	ぶり煮付け かまぼこ・伊達巻 黒豆・栗甘露煮 紅白なます	おでん風煮込み キャベツ明太マヨ和え 五目豆腐揚げ	たら チーズパン粉焼き マカロニサラダ 白菜ハムコンソメ煮	鶏ひき肉と ミックス豆カレー ゼリー コールスローサラダ	マグロカツ きのこ白和え 青菜お浸し	鶏肉照り焼き 切干ひじきサラダ インゲンきのこ和え	マスごま焼き 里芋甘辛煮 オクラと湯葉お浸し
夕食	豚すき焼き風煮 キャベツしそひじき和え なす煮浸し	さわら照り焼き 青菜ごま和え カリフラワーカレー風味	れんこん入つくね 五目豆煮 キャベツ磯辺和え	豆腐ステーキ ねぎ生姜風味あん 春雨ナムル風 長芋わさび醤油和え	豚肉白菜中華旨煮 しゅうまい かぶポン酢和え	アジムニエル かぼちゃサラダ 青菜辛し和え	オムレツ トマトソース バジルチーズペンネ 野菜炒め煮
	8日(日曜)	9日(月曜)	10日(火曜)	11日(水曜)	12日(木曜)	13日(金曜)	14日(土曜)
朝食	鶏しんじょう煮物 インゲンごま和え	ポークビーンズ風 シーザーサラダ	いわしつみれ煮 白菜かまぼこ和え	スクランブルエッグ 野菜コンソメ煮	にんじん信田 切干大豆煮	ツナ大根煮物 白菜塩昆布和え	かぼちゃそぼろ煮 キャベツかにかま和え
昼食	さわら味噌マヨ焼き 金平れんこん 切干梅風味和え	ロールキャベツ デミソース 和風スパゲティ 青菜お浸し	鶏天 黒酢あん 大根生姜醤油煮 インゲンゆかりマヨ和え	醤油ラーメン ブロッコリー辛し和え 水餃子野菜あん	かにクリーム コロケ じゃが芋カレーそぼろ炒 青菜ナッツ和え	赤魚西京焼き インゲンごま味噌和え 豆腐しんじょう天	3種チーズin ハンバーグ トマトペンネ 青菜コーン and え
夕食	豚肉八宝菜風煮 春雨酢の物 青菜きのこ和え	たら 甘辛おろしあん ひじき煮 揚げ茄子味噌和え	ポトフ風煮込み コールスローサラダ ミートボール	サバ生姜焼き 車麩煮そぼろあん うの花サラダ	チンジャオロース風 枝豆ひじき白和え 彩り野菜マリネ	塩ちゃんこ鍋風 キャベツ磯辺和え ポテトサラダ	アジ柚子風味漬け 炊き合わせ カリフラワーおかか和え
	15日(日曜)	16日(月曜)	17日(火曜)	18日(水曜)	19日(木曜)	20日(金曜)	21日(土曜)
朝食	鶏ごぼういなり キャベツごまマヨ和え	高野豆腐五目煮 青菜ちくわ和え	ミートボール ブロッコリーナッツ和え	絹厚揚げ 五目野菜あん 白菜磯辺和え	じゃが芋ひき肉 甘辛煮 青菜お浸し	玉子焼き ひじきサラダ	里芋そぼろ煮 インゲンきんぴら風
昼食	白身魚 青じそ南蛮 オクラ大根お浸し 里芋たらこサラダ	鮭キャベツカツ かぶ甘酢和え マカロニサラダ	豚肉ねぎ塩炒め煮 長芋キャベツお浸し 青菜きのこ和え	鶏肉 パーベキューソース 大根わさび醤油和え シーザーサラダ	アジ梅風味焼き 花野菜ごまドレサラダ 蒸しなすとろみ餡	きつねそば 炊き合わせ 青菜辛し和え	豆腐ハンバーグ 中華風甘酢あん 青菜かにかま和え 和風スパゲティ
夕食	豚肉じゃがいも オイスター炒め煮 春雨ナムル風 白菜煮浸し	チーズオムレツ デミソース ビーンズサラダ 野菜蒸し鶏トマト煮	たら カレー風味焼き インゲンしそひじき和え じゃが芋コンクリーム煮	さわら 香草パン粉焼き 紅あずまサラダ キャベツコンソメ煮	味噌おでん風 煮込み やわらかつくね キャベツカレー風味	カレイ 昆布風味焼き 春雨ゆかりマヨサラダ 切昆布大豆煮	赤魚煮付け 切干大根煮 白菜ごま和え
	22日(日曜)	23日(月曜)	24日(火曜)	25日(水曜)	26日(木曜)	27日(金曜)	28日(土曜)
朝食	たこつみれ煮 里芋甘辛煮	がんと エビ団子煮 切干ごまマヨ和え	大根蒸し鶏煮物 インゲンきのこ和え	ふんわり野菜豆腐 白菜ツナ和え	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	ツナじゃが インゲン煮浸し	肉詰めいなり ごぼうサラダ
昼食	ツナと大豆カレー ムース コールスローサラダ	豚肉生姜炒め煮 春雨塩だれソテー キャベツ梅風味	豆腐ナゲット 明太マヨソース かぼちゃサラダ ブロッコリーナッツ和え	たらバター醤油焼き 五目ひじき煮 キャベツ辛し和え	ミニメンチカツ デミソース さつま芋白和え 切干ゆかり和え	けんちん風うどん 青菜かまぼこ和え 炊き合わせ	赤魚粕漬け 白菜大根塩昆布和え 里芋ごま和え
夕食	鶏肉と車麩 玉子あん キャベツ塩昆布和え 金平れんこん	サバ味噌漬け焼き かぼちやいとこ煮 青菜磯辺和え	肉じゃが 青菜お浸し キャベツおかか和え	ロールキャベツ 豆乳スープ カルボナーラペンネ インゲンコンソメ煮	マス磯辺焼き 五目豆煮 炊き合わせ	オムレツ ミートソース 野菜炒め煮 マカロニサラダ	肉団子 ケチャップ甘酢あん かに玉 キャベツ中華和え
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)	 <p>* 変更は3日前の12時までにご利用します。</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	野菜ソーセージ コンソメ煮 インゲンマスタード和え	高野豆腐卵とじ 青菜白菜お浸し	五目巾着煮 インゲンおかか和え				
昼食	豚焼肉風炒め煮 青菜ナムル風 水餃子和風ねぎあん	鶏天南蛮 タルタルソース ポテトサラダ 春雨オイスター煮	アジごま焼き 焼豆腐そぼろあん キャベツポン酢和え				
夕食	豆腐ステーキ ねぎおろしソース 紅あずまサラダ トマトペンネ	さわら西京焼き 切干大根煮 炊き合わせ	豚肉白菜旨煮 しゅうまい ブロッコリー辛し和え				