



# らくっく39献立表

\* 変更は3日前の  
12時までにお願ひします。

\* 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。

	1日(水曜)	2日(木曜)	3日(金曜)	4日(土曜)				
<b>朝食</b>	高野豆腐五日煮 インゲンきんぴら	かぼちゃそぼろ煮 切干大根煮	絹厚揚げ きのご野菜あん キャベツおかか和え	じゃが芋ソーセージ トマト煮 シーザーサラダ				
<b>昼食</b>	たら カレーパン粉焼き 花野菜サラダ たまねぎマリネ	鮭キャベツカツ ひじき五日煮 マカロニサラダ	ひなちらし 菜の花お浸し 炊き合わせ	豚肉キャベツ オイスター炒め煮 オクラと湯葉お浸し 水餃子ねぎ生姜あん				
<b>夕食</b>	れんこん入つくね キャベツゆかり和え 揚げ茄子味噌和え	豚肉青菜 玉子中華炒め煮 春雨酢の物 枝豆ふわふわ豆腐	カレーごま照り焼き 白菜昆布和え 五目豆煮	さわら味噌マヨ焼き 車麩煮そぼろあん おすわい				
	5日(日曜)	6日(月曜)	7日(火曜)	8日(水曜)	9日(木曜)	10日(金曜)	11日(土曜)	
<b>朝食</b>	里芋ツナ煮物 インゲンきのこ和え	にんじん信田 切干ひじきポン酢和え	高野豆腐卵とじ キャベツ磯辺和え	がんも炊き合わせ 青菜そぼろ煮	玉子焼き 花野菜ナッツ和え	鶏肉根菜煮 白菜梅風味和え	かにつみれ煮 キャベツツナマヨ和え	
<b>昼食</b>	赤魚西京焼き 花野菜ごまドレ和え 揚げだし柚子オクラあん	豚肉ねぎ塩炒め煮 白菜ナムル風 ポテトサラダ	醤油ラーメン 餃子 かぶ大根菜甘酢和え	ツナとミックス豆 カレー コールスローサラダ ムース	たら味噌漬け 大根酢の物 炊き合わせ	豆腐ナゲット バーベキューソース ブロックリーごま和え かぼちゃ大豆煮	サバ カレームニエル 菜の花辛し和え 紅あずまサラダ	
<b>夕食</b>	鶏肉 黒酢野菜あん 長芋わさび醤油和え 青菜かにかま和え	たら 和風おろしあん 野沢菜昆布お浸し ごぼう味噌煮	カレー バター醤油風味 バジルチーズペンネ 野菜炒め煮	豚肉白菜旨煮 金平れんこん なす煮浸し	えびカツ タルタルソース 枝豆ひじき白和え 青菜お浸し	豚肉生姜炒め煮 春雨サラダ しゅうまい	ロールキャベツ 豆乳スープ ナポリタン インゲンコーンと和え	
	12日(日曜)	13日(月曜)	14日(火曜)	15日(水曜)	16日(木曜)	17日(金曜)	18日(土曜)	
<b>朝食</b>	鶏ごぼういなり 青菜おかか和え	ツナじゃが キャベツごまマヨ和え	鶏しんじょう煮物 白菜煮浸し	五目巾着煮 インゲンかまぼこ和え	ふんわり野菜豆腐 キャベツ梅風味和え	ポークビーンズ風 ブロックリーナッツ和え	大根蒸し鶏煮物 ごぼうマヨポン酢和え	
<b>昼食</b>	豆腐ステーキ おろしポン酢 白菜ちくわ和え 花野菜サラダ	豚すき焼き風煮 切干大根塩昆布和え インゲン炒り玉子と和え	ホッペ塩焼き ごぼうひじきサラダ 里芋甘辛煮	ミニメンチカツ デミタマソース 春雨ゆかりマヨ和え 大根わさびお浸し	鶏肉 明太マヨソース 青菜磯辺和え 切干ナムル風	きつねそば 豆腐しんじょう天 青菜辛し和え	サバ味噌漬け焼き インゲンごま和え 蒸し茄子とろみ餡	
<b>夕食</b>	さわら照り焼き 炊き合わせ キャベツかにかま和え	赤魚ムニエル たまねぎマリネ 白菜ハムコンソメ煮	ミートローフ オーロラソース キャベツカレー風味 青菜大豆和え	豚肉回鍋肉風 水餃子玉子あん かぶポン酢和え	赤魚柚子塩漬け かぼちゃ小豆煮 白菜と揚げ味噌煮	肉団子八宝菜風 キャベツしそひじき和え マカロニサラダ	豚肉じゃが 青菜お浸し 焼豆腐きのこあん	
	19日(日曜)	20日(月曜)	21日(火曜)	22日(水曜)	23日(木曜)	24日(金曜)	25日(土曜)	
<b>朝食</b>	肉詰めいなり キャベツ塩昆布和え	れんこん入つくね 青菜きのこ和え	ツナ大根煮物 ごぼうおかか和え	たこつみれ煮 青菜そぼろ煮	がんも炊き合わせ キャベツゆかりマヨ和え	高野豆腐味噌煮 インゲン煮浸し	じゃが芋ハム コンソメ煮 シーザーサラダ	
<b>昼食</b>	カレー磯辺焼き 切干大根煮 白菜酢の物	塩ちゃんこ鍋風 しゅうまい 五目豆煮	さわら西京焼き 長芋お浸し 炊き合わせ	カツオカツ わさびマヨソース 華風和え きのこ白和え	鶏ひき肉 大豆カレー 青菜もやしツナ和え ゼリー	赤魚粕漬け ビーンズサラダ 切干梅風味和え	鶏天 和風きのこあん ブロックリーごま和え 紅あずまサラダ	
<b>夕食</b>	かにクリーム コロッケ トマトペンネ コールスローサラダ	たら 生姜風味野菜あん かぼちゃサラダ かぶ白だし煮	鶏肉 粒マスタードソース 白菜オイスター煮 花野菜サラダ	ポークケチャップ ポテトサラダ 野菜バター風味	ブリ照り焼き ひじき煮 白菜辛し和え	ハンバーグ トマトソース じゃが芋コーンクリーム煮 青菜コンソメ煮	豚肉白菜 玉子炒め煮 金平れんこん かぼちゃ豆腐	
	26日(日曜)	27日(月曜)	28日(火曜)	29日(水曜)	30日(木曜)	31日(金曜)		
<b>朝食</b>	里芋そぼろ煮 青菜塩昆布和え	ミートボール キャベツナッツ和え	じゃがいもソーセージ カレー風味 ブロックリーサラダ	高野豆腐 炊き合わせ キャベツ蒸し鶏煮浸し	ツナじゃが 白菜おかか和え	絹厚揚げ そぼろあん インゲン辛し和え		
<b>昼食</b>	豆腐ハンバーグ 彩り野菜おろしあん キャベツかにかま和え ごぼう甘辛煮	カレー 香草パン粉焼き カルポナーラペンネ 白菜ハムコンソメ煮	鶏肉照り焼き インゲンしそひじき和え 野菜炒め煮	豚焼肉風炒め煮 餃子 青菜中華和え	赤魚味噌焼き 焼豆腐和風あん キャベツ明太マヨ和え	えび天うどん ひじき五日煮 炊き合わせ		
<b>夕食</b>	サバ生姜風味焼き 炊き合わせ インゲンきのこ和え	豚肉と野菜だし煮 五目豆腐揚げ 切干大根甘酢和え	たら梅風味焼き 切昆布大豆 なす煮浸し	マグロカツ タルタルソース 里芋ごま和え カリフラワーカレー風味	鶏肉と車麩 玉子あんかけ 青菜お浸し 切干大根煮	肉団子 甘酢野菜あん 春雨ごまドレサラダ じゃが芋オイスター煮		