



# らくっく39献立表

	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)
<b>朝食</b>	高野豆腐卵とじ インゲンごま和え	がんと炊き合わせ ひじき煮	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 ブロッコリーナッツ和え	ふんわり野菜豆腐 切干ごまマヨ和え	かぼちゃそぼろ煮 白菜おかか和え	五目巾着煮 キャベツ明太マヨ和え	大根蒸し鶏煮物 ブロッコリーマヨ和え
<b>昼食</b>	れんこん入つくね 五目豆煮 長芋梅肉和え	ます味噌マヨ焼き うの花サラダ 切干塩昆布和え	豚すき焼き風煮 キャベツゆかり和え インゲン炒り玉子和え	鶏ひき肉 大豆カレー コールスローサラダ ゼリー	ミニメンチカツ トマトソース ひじき入おすわい インゲンきのこ和え	赤魚塩麹照り焼き 長芋お浸し 金平れんこん	豆腐ステーキ 和風野菜あん 明太きのこスパゲティ 白菜磯辺和え
<b>夕食</b>	赤魚ムニエル 野菜コンソメ煮 トマトペンネ	鶏天黒酢あん 青菜かにかま和え かぶ白だし煮	たら おろしあんかけ オクラ湯葉お浸し 白菜ポン酢和え	ハンバーグ 和風きのこあん ごぼう甘辛煮 青菜辛し和え	豚肉生姜炒め煮 餃子ねぎあんかけ 春雨ナムル風	ロールキャベツ デミソース ナポリタン 青菜コーンと和え	鶏肉 ナッツソース 大根オクラお浸し 花野菜ごまドレ和え
<b>朝食</b>	高野豆腐味噌煮 白菜ちくわ和え	鶏ごぼういなり 青菜塩昆布和え	スクランブルエッグ インゲンナッツ和え	大根ツナ煮物 ごぼうサラダ	いわしつみれ煮 青菜そぼろ煮	高野豆腐 炊き合わせ インゲンきんぴら風	玉子焼き ブロッコリーごま和え
<b>昼食</b>	チーズin ハンバーグ カルボナーラペンネ インゲンコンソメ煮	醤油ラーメン しゅうまい 切干中華和え	ホッケ塩焼き 紅あずまサラダ 青菜大豆和え	豆腐ナゲット バーベキューソース 花野菜チーズおかか和え 里芋甘辛煮	鶏肉 トマトソース シーザーサラダ たまねぎマリネ	白身魚 カレーパン粉焼き 長芋ゆかり和え 白菜ハムコンソメ煮	豚肉じゃが 五目豆腐揚げ 青菜お浸し
<b>夕食</b>	豚肉青菜 玉子和風炒め煮 炊き合わせ かぶポン酢和え	さわらごま焼き キャベツしそひじき和え 焼豆腐そぼろあん	鶏肉照り焼き 野菜炒め煮 白菜酢の物	豚肉塩だれ炒め煮 蒸し茄子とろみ餡 インゲンごま和え	鮭キャベツカツ 枝豆ひじき白和え 白菜かにかま煮浸し	つくね照り焼き かぼちゃ小豆煮 キャベツ磯辺和え	メヌケ煮付け 車麩煮きのこあん キャベツ辛子マヨ和え
<b>朝食</b>	肉詰めいなり 白菜かまぼこ和え	大根そぼろ甘辛煮 青菜きのこ和え	たこつみれ煮 インゲン炒り玉子和え	れんこん入つくね 白菜塩昆布和え	じゃが芋そぼろ煮 青菜お浸し	ミートボール 白菜コールスロー	絹厚揚げ野菜あん インゲンおかか和え
<b>昼食</b>	たら 野菜あんかけ 切昆布大豆 キャベツ梅風味和え	豚肉白菜 玉子中華煮 枝豆ふわふわ豆腐 春雨チャプチェ風	鶏ひき肉 野菜カレー 青菜ツナサラダ ムース	カツオカツ タルタルソース ふきと筍白和え ブロッコリー辛し和え	かき揚げそば 炊き合わせ 大根酢の物	白身魚パン粉焼き トマトソース 花野菜サラダ たまねぎマリネ	鶏肉 明太ねぎマヨソース 青菜ピーナッツ和え じゃが芋コーンクリーム煮
<b>夕食</b>	タンドリーチキン風 マカロニサラダ インゲンコーンと和え	赤魚粕漬け 揚げ茄子味噌和え キャベツ甘酢和え	豆腐ステーキ おろしポン酢 オクラお浸し 里芋味噌煮	豚焼肉風炒め 餃子和風ねぎあん 春雨サラダ	サバ赤味噌漬け ひじき煮 キャベツごま和え	豚肉野菜 和風炒め煮 大根かにかまあん 五目うの花	さわら梅風味焼き 金平れんこん 白菜中華風味和え
<b>朝食</b>	高野豆腐五目煮 青菜辛し和え	鶏しんじょう煮物 インゲン煮浸し	がんと炊き合わせ 青菜白菜そぼろ煮	じゃが芋ハム コンソメ煮 ブロッコリーシーザードレ	大根ツナ煮物 キャベツ明太マヨ和え	ポークビーンズ風 インゲンナッツ和え	かぼちゃそぼろ煮 白菜おかか和え
<b>昼食</b>	豚肉キャベツ オイスター煮 かぼちゃふわふわ豆腐 ポテトサラダ	ます西京焼き 里芋ごま和え 白菜と揚げ味噌煮	ロールキャベツ トマトソース ビーンズサラダ カリフラワーカレー風味	きつねうどん 炊き合わせ キャベツゆかり和え	野菜豆腐ハンバーグ 中華風味甘酢あん 五目ひじき煮 青菜ナムル風	エビカツ オーロラソース 切干大根煮 長芋わさび醤油和え	肉団子 黒酢野菜あん 春雨ごまドレ和え ブロッコリー白だし煮
<b>夕食</b>	かにクリーム コロッケ ナポリタン コールスローサラダ	オムレツ デミソース バジルチーズペンネ 野菜炒め煮	鶏天磯辺天ぷら きのこ白和え 切干酢の物	白身魚 バター醤油風味 かぼちゃサラダ インゲンきのこ和え	豚肉白菜旨煮 しゅうまい かぶ塩昆布和え	サバ照り焼き 車麩煮そぼろあん 青菜煮浸し	赤魚味噌焼き キャベツしそひじき和え 炊き合わせ
<b>朝食</b>	玉子焼き 切干大根サラダ	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p><b>* 変更は3日前の12時までにはお願いします。</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>  </div>					
<b>昼食</b>	さわら カレー風味焼き 焼豆腐きのこあん キャベツ辛し和え						
<b>夕食</b>	鶏肉 オニオンソース 野菜トマト煮 インゲンきんぴら風						