



らくっく39献立表

| | 1日(月曜) | 2日(火曜) | 3日(水曜) | 4日(木曜) | 5日(金曜) | 6日(土曜) | |
|-----------|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 高野豆腐卵とじ 青菜ごま和え | れんこん入つくね キャベツゆかり和え | 絹厚揚げ 野菜あん 青菜辛し和え | ツナじゃが キャベツ明太マヨ和え | 肉詰めいなり インゲンおかか和え | いわしつみれ 青菜白菜そぼろ煮 | |
| 昼食 | 赤魚西京焼き オクラお浸し ひじき大豆煮 | たらムニエル マスタードソース トマトペンネ 野菜炒め煮 | カツオカツ タルタルソース 長芋梅肉和え きんぴらごぼう | 豚肉野菜 中華炒め煮 餃子きのこ野菜あん 春雨ナムル風 | チキンナゲット たまねぎマリネ 青菜コーンとえ | ひき肉野菜カレー ビーンズサラダ ゼリー | |
| 夕食 | 豚肉生姜炒め煮 大根かにかまあん ポテトサラダ | 豆腐ステーキ そぼろあん 白菜塩昆布和え 切干カレー炒め煮 | 鶏肉 おろしポン酢 インゲン生姜醤油煮 揚げ茄子味噌和え | カレイごま照り焼き 五目うの花 白菜磯辺和え | オムレツ トマトソース シーザーサラダ 花野菜ナッツ和え | ます味噌マヨ焼き ふきと筍白和え 里芋甘辛煮 | |
| | 7日(日曜) | 8日(月曜) | 9日(火曜) | 10日(水曜) | 11日(木曜) | 12日(金曜) | |
| 朝食 | かぼちゃそぼろ煮 インゲンごま和え | つくね照り焼き 白菜かまぼこ和え | 大根ツナ煮物 キャベツ梅風味和え | 鶏しんじょう煮物 青菜ちくわ和え | がんも炊き合わせ 白菜煮浸し | スクランブルエッグ 花野菜サラダ | 鶏ごぼういなり キャベツ辛子マヨ和え |
| 昼食 | えびクリーム コロッケ バジルチーズペンネ 野菜トマト煮 | ポークケチャップ コールスローサラダ ごぼう味噌煮 | 味噌ラーメン しゅうまい 切干中華サラダ | 野菜と豆腐ナゲット キャベツしそひじき和え 花野菜チーズおかか和え | あじバジル焼き 青菜ピーナッツ和え かぼちゃ大豆煮 | ホッケ塩焼き 切干大根煮 キャベツかにかま和え | 豚肉じゃが 焼豆腐きのこあん 青菜お浸し |
| 夕食 | 鶏肉 黒酢彩り野菜あん 切干大根煮 青菜辛し和え | サバ赤味噌漬け 車麩煮そぼろあん かぶ白だし煮 | カレイ 香草パン粉焼き 白菜ハムコンソメ煮 紅あずまサラダ | 豚肉ニラ玉炒め煮 春雨酢の物 オクラ湯葉お浸し | 鶏肉 オーロラソース きのこ白和え 野菜炒め煮 | ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 青菜コーンとえ | 赤魚照り焼き ひじき入おすわい 五目豆煮 |
| | 14日(日曜) | 15日(月曜) | 16日(火曜) | 17日(水曜) | 18日(木曜) | 19日(金曜) | |
| 朝食 | 高野豆腐五目煮 白菜ゆかり和え | ミートボール シーザードレ和え | ふんわり野菜豆腐 キャベツ蒸し鶏煮浸し | じゃが芋ハム コンソメ煮 ごぼうサラダ | 大根そぼろ煮 キャベツ辛し和え | 玉子焼き ひじき大豆煮 | 五目中着煮 インゲンツナマヨ和え |
| 昼食 | 鶏ひき肉 大豆カレー コールスローサラダ ムース | たら バター醤油風味 切干ごま和え 青菜きのこ和え | サバ生姜風味焼き 金平れんこん 里芋甘辛煮 | 鶏天 和風きのこあん インゲンごま味噌和え 彩り野菜マリネ | 10種チーズinハンバーグ トマトソース 春雨ゆかりマヨサラダ 花野菜ナッツ和え | きつねそば 炊き合わせ キャベツ酢の物 | ます唐揚げ 甘酢野菜あん キャベツかにかまお浸し かぼちゃサラダ |
| 夕食 | さわら西京焼き 車麩煮ねぎあんかけ かぶ塩昆布和え | 豚肉オイスター煮 蒸しなすとろみ餡 春雨サラダ | ロールキャベツ デミソース ナポリタン ビーンズサラダ | 赤魚粕漬け 切昆布大豆 白菜煮浸し | アジ柚子風味漬け 五目豆腐揚げ 青菜磯辺和え | 豚肉塩だれ炒め煮 餃子野菜あん 白菜中華風和え | 鶏肉 オニオンソース 長芋わさび醤油和え 花野菜おかか和え |
| | 21日(日曜) | 22日(月曜) | 23日(火曜) | 24日(水曜) | 25日(木曜) | 26日(金曜) | |
| 朝食 | 里芋と蒸し鶏煮物 青菜お浸し | ミートボール コールスローサラダ | 絹厚揚げ そぼろ野菜あん 白菜ちくわ和え | スクランブルエッグ キャベツ明太マヨ和え | がんも炊き合わせ 青菜そぼろ煮 | かにつみれ キャベツツナ和え | ポークビーンズ風 花野菜サラダ |
| 昼食 | 野菜豆腐ハンバーグ きのこあん 切干大根煮 ポテトサラダ | 豚すき焼き風煮 キャベツゆかり和え インゲン炒り玉子とえ | カレイパン粉焼き トマトソース 野菜コンソメ煮 たまねぎマリネ | れんこん入つくね 青菜辛し和え 五目豆煮 | 鮭キャベツカツ 春雨チャップチェ風 枝豆ひじき白和え | さわらごま焼き 五目うの花 青菜お浸し | 春野菜かき揚げ うどん キャベツゆかり昆布和え 炊き合わせ |
| 夕食 | オムレツ デミソース カルボナーラペンネ 野菜炒め煮 | たらゆかり天ぷら ひじき煮 ブロッコリーごま和え | 鶏肉 明太マヨソース オクラお浸し 青菜コーンとえ | 豚肉回鍋肉風 大根ねぎ生姜あん ごぼうサラダ | あじ カレー風味焼き マカロニサラダ インゲンナッツ和え | 鶏肉と車麩煮 玉子あんかけ かぶポン酢和え かぼちゃそぼろ煮 | 豚肉白菜旨煮 焼豆腐和風ねぎあん インゲンきんぴら風 |
| | 28日(日曜) | 29日(月曜) | 30日(火曜) | 31日(水曜) | <p>* 変更は3日前の 15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 | 玉子焼き ごぼうサラダ | じゃが芋そぼろ煮 白菜おかか和え | 高野豆腐味噌煮 青菜辛し和え | 大根ツナ煮物 キャベツ磯辺和え | | | |
| 昼食 | 赤魚味噌漬け焼き 長芋梅肉和え 白菜煮浸し | 豚肉野菜 ごまだれ炒め煮 しゅうまい 切干中華和え | ロールキャベツ トマトソース シーザーサラダ インゲンコーンとえ | 肉じゃがコロッケ 春雨かにかま甘酢和え ビーンズサラダ | | | |
| 夕食 | ミニメンチカツ デミソース 大根酢の物 青菜ナムル風 | サバ照り焼き キャベツしそひじき和え 炊き合わせ | 白身魚 カレーマヨ焼き ポテトサラダ オクラ塩昆布和え | 鶏肉 粒マスタードソース 白菜コンソメ煮 金平れんこん | | | |