



# らくつく39献立表

\* 変更は3日前の15時までにはお願いします。

\* 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(木曜)	2日(金曜)	3日(土曜)
<b>朝食</b>	肉詰めいなり 青菜ごま和え	高野豆腐卵とじ インゲンおかか和え	たこつみれ煮 ひじき大豆煮
<b>昼食</b>	たらムニエル トマトソース 彩り野菜マリネ 花野菜サラダ	ハンバーグ デミソース 青菜ナッツ和え 大根梅風味和え	チキンナゲット マカロニサラダ 野菜炒め煮
<b>夕食</b>	豆腐ステーキ ねぎそばろあん キャベツお浸し 切干チャブチェ風	ポークケチャップ コールスローサラダ ごぼう味噌煮	あじ西京焼き 車麩煮そばろあん 白菜ちくわ和え

	4日(日曜)	5日(月曜)	6日(火曜)	7日(水曜)	8日(木曜)	9日(金曜)	10日(土曜)
<b>朝食</b>	五目巾着煮 インゲンツナ和え	スクランブルエッグ キャベツごまドレ和え	絹厚揚げ 野菜あん 青菜きのこ和え	ミートボール ビーンズサラダ	高野豆腐五目煮 キャベツ明太マヨ和え	かぼちゃそばろ煮 インゲンごま和え	大根ツナ煮物 白菜磯辺和え
<b>昼食</b>	赤魚粕漬け 菜の花辛し和え 春雨ゆかりマヨサラダ	かにクリーム コロッケ 野菜コンソメ煮 切干カレー風味	白身魚梅風味 照り焼き 五目豆煮 里芋甘辛煮	豚肉塩だれ炒め煮 餃子野菜あん 白菜中華風和え	鶏ひき肉野菜 カレー 花野菜サラダ ゼリー	オムレツ デミソース シーザーサラダ バジルチーズペンネ	醤油ラーメン しゅうまい キャベツかにかま和え
<b>夕食</b>	豚焼肉風炒め 大根きのこあんかけ オクラ白だし煮	さわらバジル焼き トマトペンネ 花野菜チーズサラダ	鶏肉 オニオンソース ポテトサラダ インゲンきんぴら風	サバ赤味噌漬け ひじき煮 キャベツゆかり和え	カツオカツ 和風おろしソース オクラ塩昆布和え さつまいも白和え	トマト豚肉じゃが 焼豆腐ねぎ生姜あん 青菜辛し和え	鶏天 タルタルソース 長芋梅肉和え 切干ナムル風
	11日(日曜)	12日(月曜)	13日(火曜)	14日(水曜)	15日(木曜)	16日(金曜)	17日(土曜)
<b>朝食</b>	つくね照り焼き 青菜お浸し	がんも炊き合わせ 白菜おかか和え	玉子焼き ひじき大豆煮	ツナじゃが インゲン甘辛煮	かにつみれ煮 青菜白菜そばろ煮	鶏ごぼういなり インゲン辛しマヨ和え	里芋そばろ煮 青菜ちくわ和え
<b>昼食</b>	赤魚塩こうじ焼き キャベツしそひじき和え 五目うの花	野菜と豆腐ナゲット パーベキューソース かぼちゃサラダ フロッコリーナッツ和え	きつねうどん 炊き合わせ キャベツ酢の物	ホツケ塩焼き 切干大根煮 キャベツゆかり和え	豚肉生姜炒め煮 枝豆ひじき白和え しゅうまい	たら唐揚げ 甘酢野菜あん キャベツかにかま和え 春雨チャブチェ風	サバ カレー風味焼き オクラと大根お浸し ビーンズサラダ
<b>夕食</b>	ロールキャベツ コンソメ煮 ナポリタン インゲンコーンと和え	カレイごま照り焼き 揚げ茄子味噌和え 大根わさび醤油和え	豚肉チンゲン菜 中華炒め煮 五目豆腐揚げ 春雨サラダ	鶏肉 ハニーマスタード たまねぎマリネ コールスローサラダ	さわら西京漬け キャベツ塩昆布和え 大根ねぎあんかけ	ハンバーグ 和風きのこあん 切干ごま和え 青菜コーンと和え	オムレツ トマトソース カルボナーラペンネ 野菜コンソメ煮
	18日(日曜)	19日(月曜)	20日(火曜)	21日(水曜)	22日(木曜)	23日(金曜)	24日(土曜)
<b>朝食</b>	五目巾着煮 インゲンきのこ和え	大根ツナ煮物 キャベツ梅風味和え	スクランブルエッグ シーザーサラダ	ポークビーンズ風 花野菜ナッツ和え	絹厚揚げ そばろ野菜あん キャベツ明太マヨ和え	高野豆腐味噌煮 インゲンごま和え	れんこん入つくね フロッコリー辛し和え
<b>昼食</b>	野菜豆腐ハンバーグ ねぎおろしソース ポテトサラダ きんぴらごぼう	赤魚柚子塩漬け 炊き合わせ キャベツ煮浸し	豚すき焼き風煮 キャベツ辛し和え 紅あずまサラダ	あじごま味噌焼き 切昆布大豆 青菜お浸し	鶏肉 オーロラソース 野菜炒め煮 大根わさび醤油和え	シーフードカレー コールスローサラダ ムース	豆腐ナゲット マスタードソース 大根ハムサラダ 野菜炒め煮
<b>夕食</b>	豚肉野菜 ごまにんにく炒め 白菜煮浸し 絹揚げ中華あん	鶏肉と車麩 玉子あん 青菜おかか和え かぼちゃそばろ煮	カレイ バター醤油風味 インゲンコーンと和え 切干カレー風味	鮭キャベツカツ 春雨サラダ 白菜ゆかり昆布和え	たら味噌漬け 炊き合わせ キャベツかまぼこ和え	豚肉青菜 玉子和風炒め煮 きのこ白和え 白菜ポン酢和え	赤魚照り焼き キャベツしそひじき和え 五目うの花
	25日(日曜)	26日(月曜)	27日(火曜)	28日(水曜)	29日(木曜)	30日(金曜)	
<b>朝食</b>	ふんわり野菜豆腐 キャベツ煮し鶏煮浸し	ミートボール キャベツコンソメ煮	かぼちゃそばろ煮 切干ひじき煮	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 花野菜サラダ	鶏しんじょう煮物 キャベツゆかり和え	玉子焼き ひじき大豆煮	
<b>昼食</b>	サバ生姜風味焼き 金平れんこん 切干大根煮	豚肉回鍋肉風 長芋梅肉和え 餃子ねぎ生姜あん	鶏肉 和風きのこあん 五目豆煮 白菜揚げ味噌煮	白身魚 香草パン粉焼き キャベツかにかまお浸し インゲンナッツ和え	肉じゃがコロッケ 青菜お浸し 切干ツナ和え	かき揚げそば 炊き合わせ キャベツ辛し和え	
<b>夕食</b>	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	たら磯辺天ぷら 里芋ごま和え インゲン炒り卵和え	ミニメンチカツ トマトソース マカロニサラダ 青菜ナムル風	豆腐ステーキ きのこあん ポテトサラダ 青菜かまぼこ和え	さわら味噌マヨ焼き 白菜おかか和え オクラお浸し	豚肉野菜 オイスター炒め煮 しゅうまい 春雨酢の物	