



らくっく39献立表

	1日(土曜)
朝食	高野豆腐卵とじ 青菜お浸し
昼食	カレイごま照り焼き インゲンきんぴら風 切干梅風味和え
夕食	鶏肉 トマトソース シーザーサラダ 野菜コンソメ煮

	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)
朝食	肉詰めいなり キャベツゆかりマヨ和え	大根ツナ煮物 インゲンごま和え	スクランブルエッグ コールスローサラダ	絹厚揚げ 野菜あん キャベツちりめん和え	れんこん入つくね 白菜おかか和え	かぼちゃそぼろ煮 インゲンきのこ和え	ふんわり野菜豆腐 ごぼうサラダ
昼食	豚肉野菜 カレー風味炒め煮 大根かにかまあん オクラ白だし煮	ロールキャベツ コンソメ煮 ナポリタン 花野菜サラダ	豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ごぼう甘辛煮 青菜きのこ和え	赤魚西京焼き 五目豆煮 キャベツちくわ煮浸し	豚肉じゃが 焼豆腐きのこあん 青菜辛し和え	七夕そうめん 炊き合わせ キャベツゆかり和え	ます唐揚げ 甘酢野菜あんかけ キャベツしそひじき和え ポテトサラダ
夕食	野菜と豆腐ナゲット バーベキューソース たまねぎマリネ ビーンズサラダ	サバ生姜風味焼き 車麩煮ねぎあん ひじき煮	豚焼肉風炒め 春雨サラダ 白菜中華風和え	カツオカツ タルタルソース オクラ塩昆布和え 切干大根煮	たら磯辺天ぷら 長芋梅肉和え ブロッコリーごま和え	チキンナゲット マカロニサラダ 野菜炒め煮	豚肉塩だれ炒め煮 青菜ナムル風 しゅうまい
	9日(日曜)	10日(月曜)	11日(火曜)	12日(水曜)	13日(木曜)	14日(金曜)	15日(土曜)
朝食	ツナじゃが インゲン昆布和え	五目巾着煮 キャベツ明太マヨ和え	鶏しんじょう煮物 白菜梅風味和え	玉子焼き 切干ひじきサラダ	がんも炊き合わせ 青菜白菜そぼろ煮	かにつみれ煮 キャベツごまマヨ和え	ミートボール ブロッコリーサラダ
昼食	鶏肉 ハニーマスタード 春雨サラダ 青菜わさび醤油和え	豚肉チンゲン菜 中華風炒め煮 大根ねぎあんかけ 白菜かまぼこ和え	エビカツ オーロラソース 彩り野菜マリネ オクラお浸し	カレイ 香草パン粉焼き キャベツナッツ和え ハムポテトサラダ	味噌ラーメン しゅうまい 大根酢の物	鶏ひき肉野菜 カレー シーザーサラダ ゼリー	すき焼き風コロッケ ビーンズサラダ 春雨かにかま甘酢和え
夕食	赤魚柚子塩漬け 車麩煮そぼろあん キャベツおかか和え	ハンバーグ デミソース バジルチーズペンネ 青菜コーンと和え	たら味噌漬け 五目うの花 キャベツ辛し和え	鶏肉 オニオンソース かぼちゃサラダ 野菜炒め煮	さわらバジル焼き 花野菜チーズ和え ナポリタン	オムレツ トマトソース 青菜コンソメ煮 紅あずまサラダ	豚肉ゴーヤ 玉子炒め煮 餃子野菜あん きのこ白和え
	16日(日曜)	17日(月曜)	18日(火曜)	19日(水曜)	20日(木曜)	21日(金曜)	22日(土曜)
朝食	高野豆腐五目煮 インゲンツナ和え	つくね照り焼き 白菜ゆかり和え	鶏ごぼういなり 青菜お浸し	大根そぼろ甘辛煮 インゲン磯辺和え	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	里芋ツナ煮物 白菜ちくわ和え	たこつみれ煮 切干ひじきサラダ
昼食	鶏肉 きのこソース ポテトコーンサラダ 青菜おかか和え	赤魚粕漬け 長芋わさびサラダ 絹揚げ野菜あん	豚肉生姜炒め 五目豆腐揚げ 春雨中華サラダ	えび天うどん 炊き合わせ キャベツ辛し和え	カレイムニエル マスタードソース インゲンきのこ和え ビーンズマリネ	たら唐揚げ 和風野菜あん 大根わさび醤油和え きんぴらごぼう	オムレツ デミソース 青菜ピーナッツ和え トマトペンネ
夕食	アジ柚子風味漬け ひじき煮 大根オクラお浸し	豆腐ナゲット バーベキューソース コールスローサラダ 切干ごま和え	サバ照り焼き 金平れんこん キャベツかまぼこ和え	ロールキャベツ 夏野菜トマトソース 青菜コーンと和え マカロニサラダ	豚肉 オイスター炒め しゅうまい キャベツしそひじき和え	鶏肉 カレーソース キャベツコンソメ煮 春雨ごまマヨ和え	白身魚青しそ風味 切昆布大豆 インゲン甘辛煮
	23日(日曜)	24日(月曜)	25日(火曜)	26日(水曜)	27日(木曜)	28日(金曜)	29日(土曜)
朝食	絹厚揚げ そぼろあん キャベツ辛しマヨ和え	ミートボール シーザーサラダ	肉詰めいなり 青菜かにかま和え	かぼちゃそぼろ煮 インゲンきんぴら風	ツナじゃが 青菜きのこ和え	玉子焼き ひじき大豆煮	ポークビーンズ風 キャベツナッツ和え
昼食	鶏天 甘酢あん オクラ白だし煮 青菜ごま和え	さわら西京焼き 炊き合わせ 切干大根煮	サバ赤味噌漬け 白菜煮浸し ごぼう甘辛煮	きつねそば 炊き合わせ キャベツ辛し和え	夏野菜カレー コールスローサラダ ムース	豚肉味噌炒め煮 焼豆腐野菜あん 切干白豆と和え	さわら磯辺マヨ焼き 春雨オイスター炒め煮 白菜わさびお浸し
夕食	豆腐ハンバーグ きのこソース 揚げ茄子味噌和え 白菜昆布和え	豚肉と車麩甘辛煮 枝豆ひじき白和え キャベツ炒り卵和え	ミニメンチカツ デミソース ポテトサラダ 春雨チャップチェ風	ポークケチャップ 青菜コーンと和え 大根サラダ	鶏肉 ねぎおろしソース 野菜炒め煮 紅あずまサラダ	カレイ バター醤油風味 カルボナーラペンネ キャベツコンソメ煮	かにクリーム コロッケ たまねぎマリネ 青菜おかか和え
	30日(日曜)	31日(月曜)	<p>* 変更は3日前の15時までをお願いします。</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	五目巾着煮 青菜そぼろ煮	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 花野菜サラダ					
昼食	鰻ちらし寿司 キャベツお浸し 切干ごま和え	肉団子 八宝菜風 春雨酢の物 青菜ナムル風					
夕食	豚肉スタミナ炒め 餃子和風ねぎあん 大根ゆかり和え	たらごま天ぷら オクラお浸し 五目豆煮					