



# らくっく39献立表

\* 変更は3日前の  
15時までに  
お願いします。



	1日(火曜)	2日(水曜)	3日(木曜)	4日(金曜)	5日(土曜)		
<b>朝食</b>	れんこん入つくね 白菜揚げ煮浸し	がんも炊き合わせ 切干ひじき煮	里芋ツナ煮物 インゲン磯辺和え	大根そぼろ甘辛煮 白菜ちくわ和え	高野豆腐五日煮 キャベツ蒸し鶏煮浸し		
<b>昼食</b>	赤魚西京焼き きんぴらごぼう キャベツ塩昆布和え	鶏肉 バーベキューソース ポテトサラダ 青菜めんつゆ和え	カレイごま照り焼き 炊き合わせ キャベツかにかま和え	豚肉じゃが 焼豆腐ねぎ生姜あん 青菜辛し和え	ます唐揚げ ケチャップ甘酢あん マカロニサラダ オクラ白だし煮		
<b>夕食</b>	豆腐ステーキ 和風きのこあん かぼちゃサラダ インゲンコーンと和え	オムレツ トマトソース 野菜炒め煮 バジルチーズペンネ	野菜と豆腐ナゲット マスタードソース 春雨中華サラダ ブロッコリーおかか和え	サバ カレー風味焼き 車麩煮玉子あん 大根サラダ	ハンバーグ おろしポン酢 インゲンしそひじき和え 揚げ茄子味噌和え		
	6日(日曜)	7日(月曜)	8日(火曜)	9日(水曜)	10日(木曜)	11日(金曜)	12日(土曜)
<b>朝食</b>	かぼちゃそぼろ煮 青菜きのこ和え	鶏しんじょう煮物 キャベツ辛し和え	スクランブルエッグ コールスローサラダ	たこつみれ煮 インゲン辛しマヨ和え	ツナじゃが ごぼうサラダ	高野豆腐卵とじ 青菜お浸し	つくね照り焼き 白菜かまぼこ和え
<b>昼食</b>	豚肉ゴーヤ 玉子炒め煮 長芋梅肉和え 餃子野菜あん	エビカツ タルタルソース トマトペンネ ブロッコリーナッツ和え	たら味噌漬け 切干大根煮 五目豆腐揚げ	冷やし中華 しゅうまい キャベツ煮浸し	チキンナゲット 野菜炒め煮 たまねぎマリネ	鶏ひき肉 野菜カレー シーザーサラダ ムース	カレイ 香草パン粉焼き 花野菜サラダ キャベツコンソメ煮
<b>夕食</b>	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 金平れんこん 白菜ごま和え	鶏肉 オニオンソース 紅あずまサラダ 青菜コンソメ煮	豚肉野菜 オイスター煮 大根かにかまあん 春雨サラダ	ます味噌マヨ焼き 五目豆煮 白菜ゆかり和え	豆腐ハンバーグ 甘酢野菜あん 里芋ごま和え 切干ナムル風	豚肉ねぎ 塩だれ炒め煮 枝豆ひじき白和え 花形お好み焼き
	13日(日曜)	14日(月曜)	15日(火曜)	16日(水曜)	17日(木曜)	18日(金曜)	19日(土曜)
<b>朝食</b>	ふんわり野菜豆腐 インゲンツナ和え	鶏ごぼういなり 青菜きのこ和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 ブロッコリーマヨ和え	玉子焼き インゲン磯辺和え	絹厚揚げ 野菜あん 青菜そぼろ煮	大根ツナ煮物 白菜ごま和え	ミートボール コールスローサラダ
<b>昼食</b>	鶏肉 ハニーマスタード 野菜炒め 大根オクラお浸し	そうめん 白身魚天ぷら キャベツゆかり和え	アジ柚子風味漬け ひじき大豆煮 白菜おかか和え	豚肉青菜甘辛煮 大根ねぎあんかけ 春雨オイスター炒め	白身魚 レモンペッパー焼き ナポリタン ビーンズサラダ	鶏がら醤油 ラーメン しゅうまい キャベツ酢の物	オムレツ デミソース カルボナーラペンネ 青菜コーンと和え
<b>夕食</b>	さわら西京焼き 五目うの花 キャベツ塩昆布和え	豚肉生姜炒め煮 長芋わさびサラダ 焼豆腐野菜あん	豆腐ナゲット バーベキューソース キャベツナッツ和え かぼちゃサラダ	ミニメンチカツ トマトソース ポテトサラダ 彩り野菜マリネ	鶏肉 カレーソース キャベツコンソメ煮 きんぴらごぼう	赤魚ムニエル 花野菜チーズ和え 野菜炒め	サバ赤味噌漬け 車麩煮そぼろあん キャベツかにかま和え
	20日(日曜)	21日(月曜)	22日(火曜)	23日(水曜)	24日(木曜)	25日(金曜)	26日(土曜)
<b>朝食</b>	五目巾着煮 ごぼうひじき煮	いわしつみれ煮 青菜お浸し	肉詰めいなり 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	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	かぼちゃそぼろ煮 切干昆布和え	がんも炊き合わせ 青菜かまぼこ和え
<b>昼食</b>	鶏肉 オーロラソース ブロッコリー辛し和え 里芋ごま和え	ハンバーグ トマトソース シーザーサラダ インゲンきのこ和え	さわらごま照り焼き 揚げ茄子味噌和え 五目豆煮	カレイ バター醤油風味 大根ハムサラダ 青菜コンソメ煮	すき焼き風コロッケ キャベツツナ和え 紅あずまサラダ	きつねうどん 炊き合わせ 青菜辛し和え	ロールキャベツ コンソメ煮 マカロニサラダ ブロッコリー蒸し鶏お浸し
<b>夕食</b>	たら唐揚げ 和風野菜あん マカロニサラダ 大根わさび醤油和え	豚肉ニラ玉炒め煮 さつまいも白和え しゅうまい	鶏天 和風きのこあん オクラお浸し 切干大根煮	肉団子 八宝菜風 春雨サラダ 餃子ねぎあん	たら味噌焼き 炊き合わせ 白菜磯辺和え	豆腐ハンバーグ おろしソース キャベツしそひじき和え 金平れんこん	サバ照り焼き 切昆布大豆 キャベツおかか和え
	27日(日曜)	28日(月曜)	29日(火曜)	30日(水曜)	31日(木曜)	* 仕入れの都合に より献立内容が 変更する場合も あります。	
<b>朝食</b>	ツナじゃが 白菜ちくわ和え	ミートボール キャベツ辛し和え	大根蒸し鶏煮物 白菜わさび醤油和え	玉子焼き ひじき大豆煮	高野豆腐五日煮 青菜めんつゆ和え		
<b>昼食</b>	たらゆかり天ぷら オクラ白だし煮 切干ごま和え	ます磯辺マヨ焼き 五目うの花 青菜お浸し	焼肉風炒め 長芋梅肉和え 絹厚揚げ野菜あん	豆腐ナゲット マスタードソース キャベツナッツ和え 春雨甘酢和え	鶏ひき肉と 夏野菜カレー コールスローサラダ ゼリー		
<b>夕食</b>	豚肉と車麩甘辛煮 キャベツ炒り卵和え きのこ白和え	鶏肉 甘酢あん 春雨チャップチェ風 インゲンきのこ和え	赤魚味噌焼き 炊き合わせ 青菜そぼろ煮	肉団子 ケチャップ野菜あん ポテトコーンサラダ インゲンおかか和え	えびクリーム コロッケ たまねぎマリネ ブロッコリーごま和え		