

# 9月らくっく39献立表

\* 変更は3日前の15時までをお願いします。

\* 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(金曜)	2日(土曜)
朝食	五目巾着煮 切干昆布和え	かぼちゃそぼろ煮 青菜かまぼこ和え
昼食	カレー 香草パン粉焼き ごぼうサラダ 野菜コンソメ煮	鶏肉 タルタルソース 白菜ゆかり和え インゲンコン和え
夕食	豚肉野菜 オイスター炒め煮 キャベツかにかまお浸し 餃子きのこあん	ミニメンチカツ デミソース 春雨中華和え オクラ白だし煮

	3日(日曜)	4日(月曜)	5日(火曜)	6日(水曜)	7日(木曜)	8日(金曜)	9日(土曜)
朝食	ふんわり野菜豆腐 キャベツ明太マヨ和え	大根そぼろ甘辛煮 インゲンきのこ和え	がんも炊き合わせ 白菜ツナ和え	ポークビーンズ風 シーザーサラダ	ミートボール ブロッコリーお浸し	里芋ツナ煮物 インゲン磯辺和え	玉子焼き 切干大根煮
昼食	オムレツ トマトソース 野菜炒め煮 ブロッコリーサラダ	豚肉じゃが 焼豆腐ねぎ生薬あん 青菜お浸し	ハンバーグ 和風きのこソース キャベツ塩昆布和え ポテトサラダ	カレーごま照り焼き 長芋梅肉和え 大根わさび醤油和え	エビカツ オーロラソース 彩り野菜マリネ インゲンごま和え	きつねそば 炊き合わせ 青菜おかか和え	ロールキャベツ 豆乳スープ ブロッコリーナッツ和え マカロニサラダ
夕食	赤魚西京焼き ひじき煮 肉詰めいなり	豆腐ステーキ 野菜あん カリフラワー梅風味和え 切干サラダ	たら カレー風味天ぷら 春雨酢の物 五目うの花	鶏肉 玉子あんかけ きんぴらごぼう 青菜めんつゆ和え	サバ赤味噌漬け 車麩煮そぼろあん キャベツ辛し和え	豚肉生姜炒め煮 花型お好み焼き 大根かにかまあん	ます唐揚げ ケチャップ野菜あん キャベツしそひじき和え かぼちゃサラダ
	10日(日曜)	11日(月曜)	12日(火曜)	13日(水曜)	14日(木曜)	15日(金曜)	16日(土曜)
朝食	高野豆腐五目煮 青菜ちくわ和え	いわしつみれ煮 キャベツごま和え	鶏ごぼういなり 白菜梅風味和え	れんこん入つくね 青菜かまぼこ和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 コールスローサラダ	玉子焼き ひじき大豆煮	里芋そぼろ煮 青菜おかか和え
昼食	鶏肉 オニオンソース ポテトコーンサラダ 白菜ハムコンソメ煮	野菜と豆腐ナゲット マスタードソース 青菜めんつゆ和え バジルチーズペンネ	赤魚粕漬け 切昆布大豆 キャベツ明太マヨ和え	豚焼肉風味炒め 長芋わさびサラダ 春雨オイスター煮	豆腐ハンバーグ 甘酢野菜あん 花野菜チーズ和え 大根白だし煮	鶏ひき肉と野菜 トマトカレー シーザーサラダ ムース	ます味噌マヨ焼き 五目豆煮 切干酢の物
夕食	さわら西京漬け 炊き合わせ ごぼう甘辛煮	豚肉 塩だれ炒め煮 枝豆ひじき白和え 餃子野菜あん	オムレツ デミソース 紅あずまサラダ 野菜炒め煮	たら味噌漬け 白菜揚げ煮浸し インゲンきんぴら風	鶏天 和風ねぎソース オクラお浸し たまねぎマリネ	サバ照り焼き 金平れんこん 豆腐しんじょう天	豚肉青菜 玉子中華炒め しゅうまい 白菜塩昆布和え
	17日(日曜)	18日(月曜)	19日(火曜)	20日(水曜)	21日(木曜)	22日(金曜)	23日(土曜)
朝食	大根ツナ煮物 インゲンごま和え	絹厚揚げ 野菜あん 春雨ゆかりマヨ和え	鶏しんじょう煮物 白菜磯辺和え	ミートボール ブロッコリーコンソメ煮	高野豆腐卵とじ 青菜お浸し	ツナじゃが 白菜ちくわ和え	スクランブルエッグ ピーナッツ和え
昼食	チキンナゲット トマトペンネ 青菜ナッツ和え	赤魚煮付け かぼちゃそぼろ煮 切干ひじき煮	えび天うどん 炊き合わせ キャベツ辛し和え	さわら磯辺焼き 五目うの花 白菜ごま和え	豚肉 ごまにんにく炒め きのこ白和え 大根ねぎあんかけ	豆腐ステーキ そぼろあん 揚げ茄子味噌和え インゲン昆布和え	赤魚 バター醤油風味 カルボナーラペンネ 青菜コーンと和え
夕食	ハンバーグ デミソース 花野菜サラダ キャベツコンソメ煮	ロールキャベツ トマトソース ビーンズサラダ 野菜マスタード和え	豚肉 カレー風味炒め ポテトサラダ 青菜めんつゆ和え	豆腐ナゲット パーベキューソース マカロニサラダ 春雨オイスター煮	カレイムニエル マスタードソース 野菜炒め カリフラワーマリネ	鶏肉 和風きのこソース キャベツしそひじき和え 里芋生姜醤油煮	豚肉さつまいも 甘辛煮 五目豆腐揚げ ブロッコリーごま和え
	24日(日曜)	25日(月曜)	26日(火曜)	27日(水曜)	28日(木曜)	29日(金曜)	30日(土曜)
朝食	肉詰めいなり 青菜きのこ和え	里芋蒸し鶏煮物 白菜煮浸し	五目巾着煮 キャベツごまマヨ和え	つくね照り焼き 青菜かまぼこ和え	じゃが芋ソーセージ トマト煮 花野菜サラダ	大根ツナ煮物 青菜磯辺和え	かぼちゃそぼろ煮 インゲンきんぴら風
昼食	肉じゃがコロッケ キャベツ炒り卵和え 春雨かにかまサラダ	たら味噌焼き 切干ゆかり和え ひじき煮	鶏肉 おろしポン酢 紅あずまサラダ ブロッコリー辛し和え	鶏がら醤油 ラーメン 野菜炒め煮 しゅうまい	カレイ梅風味 照り焼き 炊き合わせ 白菜塩昆布和え	鶏ひき肉 野菜カレー コールスローサラダ ゼリー	ポークケチャップ 青菜コンソメ煮 ごぼうサラダ
夕食	さわらごま照り焼き 長芋梅肉和え インゲンおかか和え	オムレツ ミートソース 野菜炒め煮 ビーンズサラダ	豆腐ハンバーグ 和風野菜あん 青菜お浸し ごぼう甘辛煮	サバ生姜風味焼き 車麩煮きのこあん 大根酢の物	豚肉味噌炒め煮 焼豆腐ねぎあん キャベツわさびお浸し	肉団子 甘酢野菜あん 春雨ナムル風 ポテトサラダ	たらゆかり天ぷら 五目豆煮 オクラお浸し