

10月 らくつく39献立表

	1日(日曜)	2日(月曜)	3日(火曜)	4日(水曜)	5日(木曜)	6日(金曜)	7日(土曜)
朝食	絹厚揚げ 野菜あん キャベツツナ和え	高野豆腐卵とじ 青菜めんつゆ和え	じゃがいもそぼろ 煮 白菜梅風味和え	鶏ごぼういなり 切干サラダ	玉子焼き 青菜おほか和え	いわしつみれ煮 白菜辛し和え	里芋ツナ煮物 青菜かまぼこ和え
昼食	赤魚西京焼き ひじき煮 白菜ちくわ和え	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ インゲンコンソメ煮	野菜と豆腐ナゲット パーベキューソース 大根白だし煮 かぼちゃサラダ	カレー カレームニエル 野菜炒め煮 青菜コーン和え	豚肉ねぎ 塩だれ炒め煮 餃子甘酢あんかけ さつまいも白和え	ロールキャベツ デミソース ナポリタン 花野菜サラダ	鶏肉 ハニーマスタード たまねぎマリネ ごぼう甘辛煮
夕食	鶏肉 タルタルソース ブロッコリー辛し和え 里芋ごま和え	さわらバジル焼き ビーンズマリネ ピーナッツ和え	豚肉野菜 オイスター炒め煮 春雨ナムル風 しゅうまい	牛すじ入りコロッケ キャベツしそひじき和え きんぴらごぼう	豆腐ステーキ 和風野菜あん 揚げ茄子味噌和え インゲンお浸し	サバ赤味噌焼き 五目豆煮 大根ねぎあんかけ	ます唐揚げ きのこ野菜あん ポテトサラダ 白菜昆布和え
	8日(日曜)	9日(月曜)	10日(火曜)	11日(水曜)	12日(木曜)	13日(金曜)	14日(土曜)
朝食	大根そぼろ煮 ひじき煮	ミートボール コールスローサラダ	鶏しんじょう煮物 キャベツ磯辺和え	高野豆腐五目煮 青菜ちくわ和え	スクランブルエッグ キャベツコンソメ煮	里芋味噌そぼろ煮 白菜かまぼこ和え	肉詰めいなり インゲンおほか和え
昼食	きつねそば 炊き合わせ インゲンごま和え	オムレツ ホワイトソース 野菜炒め煮 ブロッコリーナッツ和え	トマト豚肉じゃが 青菜辛し和え 焼豆腐きのこあん	鮭キャベツカツ 長芋塩昆布和え インゲンきんぴら風	豚ひき肉 野菜カレー シーザーサラダ ゼリー	カレーごま照り焼き 紅あずまサラダ 五目豆腐揚げ	チキンナゲット トマトペンネ ビーンズサラダ
夕食	豚肉生姜炒め キャベツかにかまお浸し 花型お好み焼き	赤魚粕漬け 車麩煮そぼろあん 春雨カレーマヨ和え	たら味噌焼き 切干大根煮 白菜ゆかり和え	鶏肉 和風ねぎソース 五目うの花 ごぼうひじきサラダ	豆腐ハンバーグ 甘酢野菜あん 春雨オイスター煮 花野菜チーズ和え	塩ちゃんこ鍋風 青菜と鮭和風和え キャベツ煮浸し	たら おろしあんかけ さつまいも白和え 白菜ごま和え
	15日(日曜)	16日(月曜)	17日(火曜)	18日(水曜)	19日(木曜)	20日(金曜)	21日(土曜)
朝食	大根ツナ煮物 青菜お浸し	ふんわり野菜豆腐 キャベツごまマヨ和え	五目巾着煮 青菜めんつゆ和え	れんこん入つくね 白菜辛し和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 花野菜サラダ	かにつみれ煮 白菜ツナ和え	かぼちゃそぼろ煮 インゲンごま和え
昼食	豚すき焼き風煮 切昆布大豆 キャベツ炒り卵和え	赤魚 バター醤油風味 じゃが芋コーンクリーム煮 春雨チャプチェ風	豚肉味噌炒め煮 長芋わさびサラダ ブロッコリーしそひじき和	えびクリーム コロッケ ピーナッツ和え 切干サラダ	ます磯辺マヨ焼き キャベツゆかり和え ごぼうおほか和え	けんちん風うどん 炊き合わせ 青菜辛し和え	メヌケ煮付け ポテトサラダ 切干ひじき煮
夕食	エビカツ タルタルソース 玉葱きのこマリネ ブロッコリーサラダ	ハンバーグ 和風野菜あん きんぴられんこん 大根わさび醤油和え	さわら照り焼き 豆腐しんじょう天 インゲン甘辛煮	鶏肉と車麩煮 玉子あんかけ きのこ白和え 青菜昆布和え	肉団子 八宝菜風 しゅうまい 春雨酢の物	オムレツ きのこデミソース さつま芋ミックス豆サラダ キャベツカレー炒め煮	ポークケチャップ 青菜コーン 和え バジルチーズペンネ
	22日(日曜)	23日(月曜)	24日(火曜)	25日(水曜)	26日(木曜)	27日(金曜)	28日(土曜)
朝食	高野豆腐五目煮 青菜ツナ煮浸し	玉子焼き ごぼうサラダ	がんも炊き合わせ 青菜そぼろ煮	ミートボール コールスローサラダ	里芋蒸し鶏煮物 青菜辛し和え	ツナじゃが 白菜ちくわ和え	絹厚揚げ そぼろあん キャベツ明太マヨ和え
昼食	鶏肉 明太マヨソース 揚げ茄子味噌和え 野菜炒め	たら味噌漬け 五目豆煮 里芋ごま和え	ロールキャベツ 豆乳スープ トマトペンネ 野菜コンソメ煮	カレー 香草パン粉焼き 花野菜チーズ和え たまねぎマリネ	ミニメンチカツ トマトソース さつま芋マスタードサラダ 春雨中華和え	味噌ラーメン しゅうまい 野菜炒め煮	豚肉大根甘辛煮 長芋梅肉和え かぼちゃサラダ
夕食	サバ カレー風味焼き 紅あずまサラダ ブロッコリー辛し和え	豆腐ナゲット マスタードソース キャベツハムバター風味 切干ポン酢和え	ぶり照り焼き 焼豆腐ねぎあん 白菜塩昆布和え	豚肉青菜 和風玉子炒め煮 大根かにかまあん 五目うの花	赤魚ごま味噌焼き 五目豆腐揚げ キャベツ磯辺和え	豆腐ステーキ ねぎ生姜あん ひじき煮 ブロッコリーお浸し	たら唐揚げ 和風野菜あん 白菜ごま和え 青菜おほか和え
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)				
朝食	スクランブルエッグ キャベツピーナッツ和え	肉詰めいなり インゲンマヨ和え	高野豆腐卵とじ 青菜お浸し				
昼食	サバ生姜風味焼き 焼豆腐ねぎあん きんぴらごぼう	豆腐ハンバーグ きのこあん 切干大根煮 ポテトサラダ	かぼちゃときのこ 鶏ひき肉カレー シーザードレ和え ムース				
夕食	鶏肉 オニオンソース カルボナーラペンネ ブロッコリーかにかま和え	豚肉チンゲン菜 中華炒め煮 餃子野菜あん 春雨酢の物	たら磯辺天ぷら 里芋生姜風味煮 ビーンズサラダ				