



# らくっく 39 献立表

	1日(金曜)	2日(土曜)
朝食	じゃが芋そぼろ煮 インゲンおかか和え	絹厚揚げ 野菜あん 青菜かにかまお浸し
昼食	ハンバーグ 和風ねぎソース ピーンズマリネ きんぴらごぼう	ますごまマヨ焼き 春雨中華風サラダ 白菜ちくわ和え
夕食	カレイパン粉焼き トマトソース ピーナッツ和え マカロニサラダ	牛すじ入りコロッケ 大根ゆかり和え 五目豆煮

	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 白菜塩昆布和え	玉子焼き ひじき大豆煮	大根ツナ煮物 インゲン煮浸し	高野豆腐味噌煮 白菜かまぼこ和え	里芋生姜そぼろ煮 青菜お浸し	鶏ごぼうういなり 大根酢の物	いわしつみれ煮 キャベツ辛し和え
昼食	豚肉生姜炒め煮 長芋わさびサラダ ブロッコリー白だし煮	さわら粕漬け キャベツごま和え ごぼう甘辛煮	野菜と豆腐ナゲット ハーベキューソース コールスローサラダ ブロッコリー辛し和え	鶏ひき肉 きのこカレー 青菜コーン ゼリー	マグロカツ おろしポン酢 さつまいも白和え インゲン甘辛煮	豚肉じゃが 焼豆腐ねぎあん 白菜ごま味噌和え	チキンナゲット たまねぎマリネ 春雨オイスター煮
夕食	サバ照り焼き 青菜めんつゆ和え 里芋味噌煮	鶏肉 きのこあん ポテトサラダ 白菜梅風味和え	塩ちゃんこ鍋風 しゅうまい 青菜ナムル風	赤魚西京焼き キャベツ磯辺和え 切干大根煮	肉団子 八宝菜風 大判キャベツ焼き 春雨ゆかりマヨ和え	オムレツ デミソース 野菜炒め かぼちゃサラダ	おでん風煮込み 豆腐ステーキそぼろあん インゲン昆布和え
	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	高野豆腐卵とじ 白菜かにかま和え	ミートボール シーザードレ和え	スクランブルエッグ ピーナッツ和え	かぼちゃそぼろ煮 きんぴらごぼう	がんと炊き合わせ 白菜煮浸し	鶏しんじょう煮物 切干磯辺和え	大根そぼろ煮 インゲンめんつゆ和え
昼食	サバ味噌漬け 五目豆腐揚げ ひじき煮	きつねうどん 炊き合わせ 青菜お浸し	鶏肉 明太マヨソース 里芋生姜醤油煮 インゲンコーン 和え	えびカツ タルタルソース ブロッコリーごま和え 枝豆ひじき白和え	カレイごま照り焼き 長芋梅肉和え 青菜きのこ和え	豚肉チンゲン菜 玉子中華炒め煮 餃子野菜あん 春雨酢の物	赤魚 バター醤油風味 花野菜チーズ和え ナポリタン
夕食	豚肉野菜 カレー炒め煮 ピーンズサラダ トマトペンネ	たらゆかり天ぷら 車麩煮きのこあん ブロッコリーしそひじき和	豆腐ハンバーグ 和風野菜あん 揚げ茄子味噌和え 切干大根煮	豚すき焼き風煮 キャベツ炒り卵和え 切昆布大豆	まんまるロールキャベツ トマトソース インゲンツナ和え マカロニサラダ	ます唐揚げ 和風のこあん パンケツナ キャベツゆかり和え	鶏肉 オニオンソース 白菜塩昆布和え さつま芋ミックス豆サラダ
	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	肉詰めいなり 青菜かまぼこ和え	里芋蒸し鶏煮物 白菜梅風味和え	ツナじゃが キャベツちくわ和え	絹厚揚げ そぼろあん インゲン明太マヨ和え	玉子焼き ごぼうひじき煮	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 バジルチーズペンネ	高野豆腐五目煮 インゲンそぼろ煮
昼食	たらムニエル マスタードソース 切干オイスター煮 キャベツ煮浸し	豚焼肉風味炒め 長芋わさびサラダ 青菜ナムル風	オムレツ カレーソース 紅あずまサラダ ブロッコリーおかか和え	ぶり照り焼き 切干大根煮 白菜ごま和え	鶏がら醤油 ラーメン しゅうまい 野菜炒め	さわら 柚子風味焼き かぼちやいとこ煮 青菜お浸し	ミニメンチカツ トマトソース じゃが芋コンクリューム煮 花野菜サラダ
夕食	ハンバーグ デミソース コールスローサラダ じゃが芋トマト煮	豆腐ナゲット オーロラソース かぼちやサラダ インゲンコンソメ煮	鶏肉 ねぎ生姜あん 大根昆布お浸し 五目豆煮	肉団子 ケチャップ野菜あん 春雨酢の物 青菜辛し和え	サバ生姜風味焼き 五目うの花 炊き合わせ	味噌おでん風 煮込み 豆腐しんじょう天 白菜かにかま和え	赤魚粕漬け きんぴられんこん キャベツ磯辺マヨ和え
	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	スクランブルエッグ ピーナッツ和え	がんと炊き合わせ 切干ツナ和え	ふんわり野菜豆腐 青菜かまぼこ和え	ミートボール シーザーサラダ	里芋ツナ煮物 白菜ごま和え	れんこん入つくね インゲンかにかまお浸し	大根蒸し鶏煮物 キャベツ塩昆布和え
昼食	豆腐ハンバーグ おろしポン酢 里芋ごま和え 白菜煮浸し	鶏肉 ハニーマスタード ポテトサラダ ブロッコリー白だし煮	さわら磯辺焼き 白菜わさびお浸し 絹厚揚げ野菜あん	ます味噌マヨ焼き 五目豆腐揚げ ひじき煮	鶏ひき肉 野菜カレー コールスローサラダ ムース	赤魚照り焼き 五目豆煮 ごぼう生姜煮	味噌豚肉じゃが 焼豆腐きのこあん 青菜辛し和え
夕食	ポークケチャップ マカロニサラダ 青菜辛し和え	カレイ カレームニエル インゲンゆかりマヨ和え ピーンズマリネ	えびクリーム コロッケ さつま芋バター醤油風味 キャベツ炒り卵和え	豚肉と車麩甘辛煮 青菜きのこ和え 大根酢の物	オムレツ トマトソース カルボナーラペンネ 野菜炒め	鮭キャベツカツ たまねぎマリネ 白菜おかか和え	鶏肉 和風ねぎソース 春雨塩だれ炒め 紅あずまサラダ
	31日(日曜)	<div style="border: 2px dashed green; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;">  <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> </div>					
朝食	かぼちやそぼろ煮 インゲンきんぴら風						
昼食	年越しそば 炊き合わせ 白菜ゆかり和え						
夕食	カレイ照り焼き 切干大根煮 ブロッコリーお浸し						