

1月らくくくく39献立表

| | 1日(月曜) | 2日(火曜) | 3日(水曜) | 4日(木曜) | 5日(金曜) | 6日(土曜) | |
|-----------|---|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 鶏しんじょう 炊き合わせ ごぼう甘辛煮 | 絹厚揚げ 野菜あん 白菜そぼろ和え | 玉子焼き ひじき煮 | 里芋生姜そぼろ煮 キャベツ辛子マヨ和え | 肉詰めいなり インゲンかまぼこ和え | 大根ツナ煮物 青菜お浸し | |
| 昼食 | ぶり煮付け かまぼこ・伊達巻 黒豆・栗甘露煮 紅白なます | ハンバーグ ねぎ生姜ソース ポテトサラダ インゲンきのこお浸し | 鶏肉 オニオンソース 切干磯辺和え コールスローサラダ | 赤魚西京焼き 紅あずまサラダ 青菜めんつゆ和え | 豆腐ナゲット オーロラソース 切干カレー風味 じゃが芋コンソメ煮 | オムレツ デミソース マカロニサラダ 野菜炒め | |
| 夕食 | 豚すき焼き風 キャベツ昆布和え 青菜ナムル風 | さわら照り焼き きんぴられんこん 里芋ごま和え | 肉じゃがコロケ 切昆布大豆 ブロッコリー白だし煮 | おでん風煮込み しゅうまい 白菜ゆかり和え | カレイごま焼き ブロッコリーおかか和 ビーンズサラダ | 肉団子八宝菜風 大判キャベツ焼き 春雨酢の物 | |
| | 7日(日曜) | 8日(月曜) | 9日(火曜) | 10日(水曜) | 11日(木曜) | 12日(金曜) | |
| 朝食 | ふんわり野菜豆腐 ごぼうそぼろ煮 | じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 バジルチーズペンネ | 高野豆腐卵とじ 青菜辛し和え | ツナじゃが 白菜ちくわ和え | がんも炊き合わせ インゲン明太マヨ和え | 大根蒸し鶏煮物 キャベツ磯辺和え | |
| 昼食 | 豚肉生姜炒め 長芋わさびサラダ 白菜ごま和え | サバ照り焼き 五目豆腐揚げ 大根白だし煮 | えびカツ タルタルソース たまねぎマリネ ブロッコリーお浸し | 鶏ひき肉 かぼちゃカレー 青菜炒り卵和え ゼリー | 豚肉塩だれ炒め煮 枝豆ひじき白和え 大根かにかまあん | 赤魚粕漬け 里芋味噌煮 五目豆煮 | |
| 夕食 | ます磯辺マヨ焼き ヤヤハツ塩昆布和 え インゲンきんぴら風 | 鶏肉 和風きのこあん かぼちゃサラダ カリフラワー梅風味 | たら味噌漬け ひじき大豆煮 キャベツポン酢和え | 豆腐ハンバーグ ねぎおろしソース ごぼう生姜煮 春雨ゆかりマヨ和え | カレイムニエル トマトソース ピーナッツ和え じゃが芋コンクリーム煮 | 野菜と豆腐ナゲット マスタードソース 花野菜チーズ和え さつま芋バター醤油風味 | まんまるロールキャベツ デミソース ナポリタン ごぼうサラダ |
| | 14日(日曜) | 15日(月曜) | 16日(火曜) | 17日(水曜) | 18日(木曜) | 19日(金曜) | |
| 朝食 | スクランブルエッグ シーザーサラダ | 絹厚揚げ きのこ野菜あん インゲンツナマヨ和え | ミートボール 青菜コンソメ煮 | かぼちゃそぼろ煮 キャベツゆかり和え | 里芋蒸し鶏煮物 白菜煮浸し | 高野豆腐五日煮 インゲンマヨ醤油和え | |
| 昼食 | 鶏肉 ごまマヨソース ビーンズマリネ ブロッコリーしそひじき和 | サバ カレー風味焼き 長芋梅肉和え 切干大根煮 | 味噌おでん風 煮込み 豆腐しんじょう天 白菜昆布お浸し | たらごま天ぷら 青菜かまぼこ和え ポテトサラダ | 豚肉じゃが 焼豆腐ねぎあん 切干ごま和え | けんちん風そば 炊き合わせ ブロッコリー辛し和え | カレイ磯辺焼き 青菜めんつゆ和え 春雨オイスター炒め |
| 夕食 | さわら西京焼き 五目うの花 キャベツ煮浸し | ハンバーグ てりやきソース マカロニサラダ 野菜炒め | アジ柚子風味漬け 春雨酢の物 きんぴらごぼう | オムレツ トマトソース カリフラワーカレー風味 カルボナーラペンネ | メヌケ煮付け ひじき煮 青菜ナムル風 | ミニメンチカツ デミソース きのこ白和え 白菜味噌煮 | ポーケケチャップ ごぼう甘辛煮 かぼちゃサラダ |
| | 21日(日曜) | 22日(月曜) | 23日(火曜) | 24日(水曜) | 25日(木曜) | 26日(金曜) | |
| 朝食 | 大根そぼろ煮 白菜ポン酢和え | がんも炊き合わせ 青菜ツナ和え | 玉子焼き ごぼうひじき煮 | いわしつみれ煮 キャベツ辛し和え | 肉詰めいなり 大根ゆかり和え | 里芋ツナ煮物 白菜ちくわ和え | |
| 昼食 | かにクリーム コロケ ブロッコリー白だし煮 さつま芋ミックス豆サラダ | 鶏ひき肉 野菜カレー コールスローサラダ ムース | 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 揚げ茄子味噌和え キャベツ煮浸し | さわら粕漬け 五目豆煮 里芋ごま味噌和え | 豚肉チンゲン菜 玉子と風炒め煮 餃子野菜あん 春雨塩だれ炒め | 赤魚照り焼き 炊き合わせ キャベツしそひじき和え | 味噌ラーメン しゅうまい 野菜炒め |
| 夕食 | 赤魚バジル焼き マカロニサラダ 野菜炒め | 豚肉と車麩 すき焼き風煮 切干昆布お浸し インゲンかにかま和え | サバ生姜風味焼き ポテトサラダ 青菜そぼろ煮 | 鶏肉 タルタルソース トマトペンネ 花野菜サラダ | カレイ バター醤油風味 じゃが芋マスタード煮 シーザーサラダ | チキンナゲット たまねぎマリネ 切干オイスター煮 | ハンバーグ きのこあん 長芋わさびサラダ ブロッコリー煮浸し |
| | 28日(日曜) | 29日(月曜) | 30日(火曜) | 31日(水曜) | <p>* 変更は3日前の 15時までにお願ひします。 * 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。</p> | | |
| 朝食 | ミートボール ピーナッツ和え | 鶏しんじょう煮物 キャベツ煮浸し | ふんわり野菜豆腐 インゲン辛しマヨ和え | じゃが芋そぼろ煮 白菜かまぼこ和え | | | |
| 昼食 | ます味噌マヨ焼き 五目豆腐揚げ 青菜お浸し | 豆腐ナゲット パーベキューソース 花野菜チーズ和え 春雨酢の物 | オムレツ カレーソース ハンルナームペン ネ 野菜コンソメ煮 | 豚肉 オイスター炒め煮 青菜ナムル風 ポテトサラダ | | | |
| 夕食 | 豚肉大根甘辛煮 花型お好み焼き 白菜塩昆布和え | サバ味噌焼き 紅あずまサラダ ごぼうおかか煮 | 鶏肉 和風ねぎあん 切干大根煮 青菜ごま和え | たらゆかり天ぷら ひじき煮 キャベツわさびお浸し | | | |