



らくっく 3 9 献立表

	1日(金曜)	2日(土曜)
朝食	れんこんつくね インゲン辛子マヨ和え	じゃが芋ソーセージ コンソメ煮 青菜炒め物
昼食	鶏肉 オニオンソース コールスローサラダ 切干磯辺和え	たらごま天ぷら 大根のそぼろ煮 春雨酢の物
夕食	赤魚粕漬け 里芋味噌煮 五目豆煮	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 長芋わさびサラダ キャベツ煮しめ

	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	玉子焼き ごぼう生姜煮	かにつみれ煮 ひじき煮	里芋ツナ煮物 白菜辛し和え	高野豆腐五目煮 インゲンおほか和え	野菜蒸し鶏煮物 キャベツ明太マヨ和え	肉詰めいなり 白菜ちくわ和え	ツナじゃが インゲングマ和え
昼食	ひなちらし寿司 菜の花浸し 炊き合わせ	さわら照り焼き 五目卵の花 キャベツ炒り卵和え	ひき肉 かぼちゃカレー 小松菜きのこ和え ゼリー	ます味噌マヨ焼き 野菜炒め しゅうまい	ミニメンチカツ デミソース ブロッコリーツナ和え じゃが芋コンソメ煮	カレイバジル焼き たまねぎマリネ 青菜めんつゆ和え	赤魚七味風味焼き 春雨ナムル風 花型お好み焼き
夕食	豚肉生姜炒め インゲンかにかま和え ポテトサラダ	クリームコロッケ 花野菜チーズ和え 大根ねぎあんかけ	オムレツ トマトソース ピーナッツ和え バジルチーズペンネ	鶏肉 ねぎポン酢 ほうれん草コーン 切干大根煮	アジ柚子風味漬け 枝豆白和え かぼちゃサラダ	野菜と豆腐ナゲット マスタードソース キャベツゆかり和え 切干カレー風味	肉団子八宝菜 揚げ茄子味噌和え さつま芋ミックス豆サラダ
	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	スクランブルエッグ シーザードレ和え	ふんわり野菜豆腐 白菜昆布和え	絹厚揚げ 野菜あん 青菜辛し和え	かぼちゃそぼろ煮 キャベツゆかり和え	がんも炊き合わせ 青菜かにかま和え	大根ツナ煮物 インゲン甘辛煮	高野豆腐卵とじ 白菜ツナ和え
昼食	まんまるロールキャベツ ホワイトソース ナポリタン ブロッコリーのコンソメ煮	赤魚 バター醤油風味 ジャーマンポテト風 インゲンきのこお浸し	オムレツ ミートソース カルボナーラペンネ カリフラワーポン酢和え	きのこそば 炊き合わせ インゲン磯マヨ和え	えびカツ タルタルソース さつま芋白和え ブロッコリー昆布和え	たら味噌漬け きんぴられんこん 五目豆腐揚げ	ひき肉 野菜カレー コールスローサラダ ムース
夕食	サバ照り焼き オクラのお浸し 長芋梅肉和え	ハンバーグ おろしソース マカロニサラダ 小松菜ツナ和え	さわら生姜風味焼き 春雨サラダ 切昆布大豆	豚焼肉風味炒め 餃子たまごあん ごぼうサラダ	カレイ カレームニエル 里芋ごま和え キャベツ炒り卵	鶏肉 てりやきソース ポテトコーンサラダ ほうれん草きのこナムル	赤魚 ごまだれ ビーンズマリネ 切干オイスター煮
	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	鶏しんじょう 青菜めんつゆ和え	大根そぼろ煮 キャベツツナ和え	玉子焼き ひじき大豆煮	いわしつみれ 白菜辛し和え	五目巾着煮 切干マヨサラダ	ミートボール キャベツコンソメ煮	絹厚揚げ 五目あん 白菜ポン酢和え
昼食	ホキ香味ソースがけ 炊き合わせ きのこ白和え	豆腐ナゲット パーベキューソース ジャーマンポテト風 花野菜サラダ	赤魚照り焼き 野菜炒め 紅あずまサラダ	きつねうどん 炊き合わせ チンゲン菜おほか和え	豚肉生姜炒め 大根白だし煮 大判キャベツ焼き	カレイパン粉焼き 和風パスタ オクラごま和え	鶏肉 オーロラソース カリフラワーカレー風味 バジルチーズペンネ
夕食	豚肉じゃが かにかま炒り卵 白菜昆布お浸し	サバ味噌焼き 五目卵の花 インゲン金平風	鶏肉 ごまマヨソース ごぼう甘辛煮 春雨塩だれ炒め	すき焼き風コロッケ かぼちゃサラダ インゲンしそひじき和え	さわら粕漬け 焼豆腐ねぎあん 青菜お浸し	オムレツ デミソース じゃが芋マスタード煮 インゲンツナ和え	赤魚の煮付け風 あんかけ 里芋味噌煮 チンゲン菜お浸し
	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	じゃが芋そぼろ煮 キャベツわさびお浸し	里芋ツナ煮物 白菜ちくわ和え	高野豆腐味噌煮 インゲンマヨ醤油和え	スクランブルエッグ ピーナッツ和え	鶏ごぼういなり 切干ひじきサラダ	れんこんつくね 白菜めんつゆ和え	がんも炊き合わせ 豆腐サラダ
昼食	豆腐ハンバーグ 野菜あん ポテトサラダ 大根のゆかり和え	肉団子 ケチャップあん ビーンズサラダ 青菜おほか和え	鶏がら醤油ラーメン えびしゅうまい 野菜炒め	豚肉オイスター炒め煮 白菜かにかま和え かぼちゃサラダ	さわら西京焼き 五目豆腐揚げ キャベツ磯辺和え	鶏肉 ハニーマスタード じゃが芋コーンクリーム煮 花野菜サラダ	マス味噌マヨ 切干ごま和え キャベツツナ和え
夕食	豚肉甘辛煮 餃子ねぎあんかけ 五目豆煮	カレイゴマ焼き 春雨オイスター煮 きのこ白和え	鶏肉 きのこあん ブロッコリーの煮しめ きんぴられんこん	カツオカツ おろしポン酢 トマトペンネ 長芋塩昆布和え	野菜と豆腐ナゲット オーロラソース インゲンきのこお浸し さつま芋バター醤油風味	サバ生姜風味焼き 大根かにかまあん チンゲンナムル風	豚肉中華炒め 小松菜コーン マカロニサラダ
	31日(日曜)	<p>* 変更は3日前の15時までにはお願いします。</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>					
朝食	肉詰めいなり 青菜辛し和え						
昼食	チキンナゲット 白菜白だし煮 ジャーマンポテト風						
夕食	赤魚ポン酢野菜あん インゲンカレーマヨ和え ごぼうひじき煮						