



らくっく 39 献立表

は新しい献立です 株式会社 フードシステム TEL : 076-452-6111

	1日(土曜)
朝食	豆乳がんも かにかまあん キャベツちくわ和え
昼食	鶏肉 油淋鶏風あん マカロニサラダ 野菜コンソメ煮
夕食	オムレツ きのこソース ごぼう甘辛煮 おくら煮浸し

	2日(日曜)	3日(月曜)	4日(火曜)	5日(水曜)	6日(木曜)	7日(金曜)	8日(土曜)
朝食	大根甘辛煮 小松菜辛しマヨ和え	かにつみれ煮 カリフラワー昆布和え	ツナじゃが きのこ白和え	豆腐そぼろ煮 青菜明太マヨ和え	玉子焼き 白菜塩昆布和え	蒸し鶏 さつま芋豆乳煮 小松菜かにかま和え	ふんわり野菜豆腐 キャベツ炒り卵和え
昼食	ホキ 野菜あんかけ さつまいも豆サラダ 五目卵の花	豆腐ハンバーグ 和風おろしあん 揚げ茄子味噌和え ピーナッツ和え	鶏肉 オーロラソース じゃが芋コーンクリーム煮 シーザードレ和え	カレー 七味風味焼き 五目豆煮 里芋ごま和え	きつねそば 炊き合わせ チンゲン菜ポン酢和え	ひき肉 野菜カレー 花野菜ツナ和え 杏仁豆腐	ます粕漬け 切干マヨサラダ 切昆布大豆
夕食	豚肉 オイスター炒め煮 白菜中華和え 春雨酢の物	あじ 香味ソース 金平れんこん キャベツゆかり和え	オムレツ ポン酢野菜あん ひじき煮 おくらわさび風味和え	豚肉 生姜炒め煮 かぼちゃサラダ 大判キャベツ焼き	たら天ぷら 梅風味あん 焼き豆腐ねぎあん オクラおかか和え	豆腐ナゲット バーベキューソース ジャーマンポテト風 玉ねぎマリネ	ポークケチャップ インゲンごま和え バジルチーズペンネ
	9日(日曜)	10日(月曜)	11日(火曜)	12日(水曜)	13日(木曜)	14日(金曜)	15日(土曜)
朝食	かぼちゃそぼろ煮 チンゲン菜きのこ和え	豆腐中華煮 ごぼうサラダ	スクランブルエッグ インゲン甘辛煮	じゃがいも ソーセージ洋風煮 マカロニサラダ	ミートボール キャベツツナ和え	絹厚揚げ 野菜あん さつま芋白和え	高野豆腐味噌煮 いんげんピーナッツ和え
昼食	オムレツ デミソース カリフラワーカレー風味 揚げ茄子煮物	鶏肉 オニオンソース 野菜炒め ポテトサラダ	メバル 煮付け風あんかけ 小松菜磯辺マヨ和え 花野菜白だし煮	鶏肉 ごまソース 春雨ナムル風 オクラ辛し和え	クリームコロッケ なす生姜煮浸し ビーンズサラダ	ホキムニエル マスタードソース 青菜めんつゆ和え トマトペンネ	鶏肉 明太マヨソース 大根かにかまあん チンゲン菜コーン和え
夕食	えびカツ タルタルソース 和風パスタ トマト煮	さば 味噌野菜あんかけ オクラお浸し 切干大根煮	肉団子 ケチャップ野菜あん さつまいもバター醤油 白菜ごま和え	豆腐ステーキ てりやきソース ほうれん草おかか和え 大根梅風味和え	たら 甘酢野菜あん 人参きんぴら風 ひじき大豆煮	豚焼肉風炒め 餃子ねぎあん かぼちゃサラダ	さわら 生姜風味あん 花野菜ドレ和え 五目豆煮
	16日(日曜)	17日(月曜)	18日(火曜)	19日(水曜)	20日(木曜)	21日(金曜)	22日(土曜)
朝食	豆乳がんも 豆そぼろあん 白菜かまぼこ和え	大根鮭煮物 五目卵の花	麩の卵とじ 小松菜とろろ和え	蒸し鶏 野菜煮物 青菜お浸し	れんこんつくね 白菜辛し和え	豆腐きのこ煮 切昆布大豆	里芋ツナ煮物 チンゲン菜めんつゆ和え
昼食	カレー バジル焼き ナポリタン 玉ねぎマリネ	マグロカツ ソースがけ いんげんわさび風味 きんぴらごぼう	鶏肉 てりやきソース 野菜コンソメ煮 ポテトサラダ	醤油ラーメン 炊き合わせ インゲンごま和え	オムレツ トマトソース マカロニサラダ 花野菜マスタード風味	メバル照り焼き 野菜炒め じゃがいもごま味噌煮	ひき肉 トマトカレー かぼちゃかにかまあん ゼリー
夕食	豚肉じゃが 春雨中華和え オクラゆかり和え	麻婆豆腐 カリフラワーごま和え 棒棒鶏風	ホキ さつぱり野菜あん 揚げ茄子味噌和え 切干磯辺和え	豚肉中華炒め さつまいも煮物 焼き豆腐ねぎあん	さわら ねぎ塩だれ ひじきサラダ 大根塩昆布和え	鶏肉 梅風味おろしソース オクラおかか和え 五目卵の花	野菜豆腐ナゲット オーロラソース いんげんチーズ和え ごぼう甘辛煮
	23日(日曜)	24日(月曜)	25日(火曜)	26日(水曜)	27日(木曜)	28日(金曜)	29日(土曜)
朝食	ミートボール 花野菜ちくわ和え	ふんわり野菜豆腐 金平れんこん	和風 スクランブルエッグ カリフラワー白だし煮	じゃがいも 甘辛煮 青菜お浸し	肉詰めいなり 切干マヨサラダ	絹厚揚げ きのこあん チンゲン菜酢味噌風味	大根豆そぼろ煮 白菜辛子マヨ和え
昼食	豚肉おろしうどん 炊き合わせ 白菜ごまマヨ和え	ホキムニエル トマトソース カルボナーラペンネ 小松菜コーン炒め	回鍋肉風 餃子野菜あん にんじんツナ和え	豆腐ステーキ 野菜あん 和風パスタ おくらポン酢和え	カレー 煮付け風あんかけ インゲンバター炒め じゃが芋マスタード煮	豚肉なす生姜煮 オクラ中華和え 花形お好み焼き	たら天ぷら おろしあん ごぼうそぼろ煮 小松菜ちくわ和え
夕食	あじ きのこソース さつまいもくるみ風味和え 青菜かにかま煮浸し	鶏肉 香味ソース キャベツおかか和え かぼちゃサラダ	たら味噌漬け 春雨酢の物 豆腐サラダ	鶏肉 タルタルソース 白菜ドレ和え ビーンズサラダ	オムレツ ホワイトソース 花野菜サラダ トマト煮	ます ちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ インゲン甘辛煮	肉団子八宝菜風 春雨サラダ 切干大根煮

	30日(日曜)
朝食	豆腐五目煮 キャベツきのこ和え
昼食	豚肉塩だれ炒め しゅうまい オクラピーナッツ和え
夕食	オムレツ かに玉風 揚げ茄子煮浸し 青菜オイスター炒め

* 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。

☆食育カレンダーからのおすすめ食材☆

あじ(3日)、梅(6日)、たまご(9日)、生姜(15日)

