



らくつく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(月曜)	2日(火曜)	3日(水曜)	4日(木曜)	5日(金曜)	6日(土曜)	
朝食	がんも 野菜あん 葉大根よごし風	かぼちゃ そぼろあん 切昆布大豆	枝豆しんじょう 揚げ茄子煮浸し	大根甘辛煮 青菜おかか和え	玉子焼き 花野菜ごま和え	豆腐きのこ煮 青菜明太マヨ和え	
昼食	ハンバーグ てりやきソース 花野菜洋風煮 マカロニコーンサラダ	あじ 煮付け風あんかけ 青菜ごま和え 冬瓜かにかまあん	豚肉 スタミナ炒め 大根酢の物 青菜ピーナッツ和え	豆腐ナゲット マスタードソース インゲン金平風 トマトペンネ	ます 味噌マヨソース 野菜炒め ポテトサラダ	肉団子 酢豚風あん さつまいもサラダ しゅうまい	
夕食	メバル さっぱり野菜あん 白菜ツナ和え ごぼう甘辛煮	鶏肉 トマトソース 和風パスタ 夏野菜マリネ	オムレツ 中華あんかけ オクラナムル風 春雨サラダ	カレイ 七味風味だれ キャベツ塩昆布和え ひじき大豆煮	鶏肉 ねぎ生姜ソース 切干大根煮 コールスローサラダ	ホキ 甘辛だれ 五目卵の花 オクラお浸し	
	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	野菜ミネストローネ風 花野菜マスタード風味	絹厚揚げ 五目あん オクラ和風和え	ミートボール インゲンチーズ和え	★蒸し鶏 冬瓜煮物 ごぼうサラダ	やわらか角揚げ ひじきサラダ	麩の卵とじ 青菜ピーナッツ和え	
昼食	星形コロケ カルボナーラペンネ 青菜コーンと和え	たら天ぷら おろしあん 青菜白和え 五目豆煮	きのこそば 炊き合わせ 白菜わさび風味和え	鶏肉 オニオンソース 花野菜ドレ和え トマト煮	ます クリームソース 野菜コンソメ煮 ビーンズサラダ	ひき肉 夏野菜カレー 炊き合わせ ゼリー	豆腐ステーキ 香味ソース 棒棒鶏風 かぼちゃ和風あん
夕食	豚焼肉風炒め かぼちゃサラダ 白菜かまぼこ和え	オムレツ きのこソース 揚げ茄子味噌和え キャベツちくわ和え	赤魚 ごま和風だれ 焼き豆腐ねぎあん 金平れんこん	麻婆豆腐 チンゲン菜炒り卵和え 春雨中華和え	豚肉中華炒め 餃子きのこあん にんじんツナ和え	メバル 甘酢野菜あん さつま芋バター醤油風味 オクラおかか和え	えびカツ タルタルソース ナポリタン 青菜コンソメ炒め
	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	いわしつみれ インゲンごま和え	大根豆そぼろ煮 青菜ポン酢和え	がんも きのこあん 白菜明太マヨ和え	里芋味噌煮 枝豆白和え	鶏ごぼういなり オクラおろし和え	ツナじゃが カリフラワーおかか和え	
昼食	味噌ラーメン 炊き合わせ 野菜炒め	豚肉豆腐 チャンプルー 玉ねぎマリネ おくら煮浸し	オムレツ デミソース じゃが芋コンクリーム煮 青菜きのこ和え	カレイ みぞれあん 青菜ツナ和え 花型お好み焼き	豚肉 オイスター炒め煮 さつまいも豆サラダ 白菜しそひじき和え	豆腐中華煮 インゲンマヨ和え 春雨酢の物	ますムニエル ねぎだれ 切干磯辺和え ポテトサラダ
夕食	鶏肉 オレンジ風味ソース 花野菜白だし煮 ポテトサラダ	さば味噌だれ キャベツゆかり和え 切干マヨサラダ	野菜豆腐ハンバーグ トマトソース カリフラワードレ和え インゲンバター炒め	肉団子 さっぱり野菜あん バジルチーズペンネ 揚げ茄子煮物	さわら西京焼き 青菜ちくわ和え にんじん金平風	鶏肉 油淋鶏あん しゅうまい ナムル風	コーン クリームコロケ 和風パスタ コールスローサラダ
	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	高野豆腐煮物 オクラ梅肉和え	海老しんじょう ごぼう甘辛煮	大根ちくわ煮物 インゲンコーンと和え	青菜の卵とじ 根菜煮物	絹厚揚げ 豆そぼろあん キャベツ炒り卵和え	蒸し鶏 さつま芋煮物 青菜くるみ風味和え	
昼食	ひき肉 大豆カレー 炊き合わせ マンゴープリン	オムレツ かに玉風 餃子ねぎあん 揚げ茄子中華和え	鶏肉 タルタルソース 野菜炒め ビーンズマリネ	オクラ 冷やしうどん 炊き合わせ かぼちゃサラダ	たら ポン酢野菜あん 春雨辛しマヨサラダ 五目卵の花	肉団子 八宝菜風あん ジャーマンポテト風 きのこ白和え	肉詰めいなり オクラ塩昆布和え
夕食	メバル 煮付け風あんかけ ひじき煮 青菜かにかま和え	回鍋肉風 ★青菜ピーナッツ和え 大判キャベツ焼き	豆腐ステーキ てりやきソース ナポリタン 花野菜サラダ	マグロカツ ごまソース 冬瓜梅風味あん ごぼうサラダ	豚肉 みそ炒め煮 青菜お浸し かぼちゃあんかけ	かれい 和風野菜あん 焼き豆腐ねぎあん 大豆ひじき煮	オムレツ ミートソース インゲン甘辛煮 さつまいもサラダ
	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時までにご利用します。</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	野菜さつま揚げ 煮物 きのこ白和え	和風 スクランブルエッグ 青菜磯辺和え	かにつみれ 切昆布大豆	高野豆腐味噌煮 キャベツおかか和え			
昼食	豆腐野菜ハンバーグ おろしねぎあん 切干大根煮 青菜わさびお浸し	豚肉 和風炒め煮 花野菜チーズ和え おくら煮浸し	ます ちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 揚げ茄子ポン酢和え	鶏肉 オーロラソース じゃが芋マスタード煮 春雨サラダ			
夕食	鶏肉 ごま甘辛だれ 五目豆煮 白菜ツナ和え	あじ 甘酢野菜あん 里芋ごま和え コールスローサラダ	豆腐野菜ナゲット パーベキューソース ナムル風 ★ごぼう梅おかか和え	オムレツ ホワイトソース インゲンベーコン炒め トマト煮			

★食育カレンダーからのおすすめ食材★

冬瓜(10日)、ナッツ(22日)、梅干し(30日)