



らくくくく 39 献立表

株式会社 フードシステム TEL: 076-452-6111

は「利用者様とのふれあい推奨デー」

は新しい献立です

	1日(日曜)	2日(月曜)	3日(火曜)	4日(水曜)	5日(木曜)	6日(金曜)	7日(土曜)
朝食	がんも かにかまあん ジャーマンポテト風	麩の卵とじ 青菜ごま和え	大根鮭煮物 野菜炒め	ミートボール オクラおかか和え	野菜ちくわ煮物 白菜昆布和え	スクランブルエッグ ピーマンカレー炒め	高野豆腐煮物 きのこきんぴら風
昼食	カレイ 七味風味あん マカロニサラダ ピーマン味噌和え	南瓜ひき肉フライ 切干磯辺和え 白菜コーンと和え	鶏肉 てりやきソース 花野菜洋風煮 ビーンズサラダ	さば 味噌煮 じゃがいもひじき煮 キャベツ白和え	なめこおろしそば 炊き合わせ 青菜わさび風味和え	肉団子 野菜クリーム煮 ナポリタン 花野菜白だし煮	赤魚 ねぎボン酢あん さつまいもサラダ 青菜そぼろ煮
夕食	豆腐野菜ハンバーグ オニオンソース コールスローサラダ 切昆布大豆	豚肉きのこ 生姜醤油炒め 煮豆 にんじんツナ和え	ホキ 野菜あんかけ 春雨サラダ 揚げ茄子甘辛煮	オムレツ デミソース バジルチーズペンネ 青菜ピーナツ和え	豚肉じゃが かぼちゃふわふわ豆腐 大根サラダ	★たら黒ゴマ天ぷら おろしあん ごぼう煮物 キャベツかまぼこ和え	鶏肉 オーロラソース 白菜ゆかり和え 春雨オイスター煮
	8日(日曜)	9日(月曜)	10日(火曜)	11日(水曜)	12日(木曜)	13日(金曜)	14日(土曜)
朝食	やわらか角揚げ 青菜お浸し	さつまいも煮物 大根柚子味噌風味	れんこんつくね 白菜ツナ和え	絹厚揚げ 野菜あん 揚げ茄子ボン酢和え	里芋ツナ煮物 キャベツ辛し和え	玉子焼き 切昆布大豆	ふんわり野菜豆腐 野菜炒め
昼食	回鍋肉風 しゅうまい カリフラワー青のり和え	豆腐ステーキ きのこ野菜あん ナムル風 かぼちゃサラダ	カレイ 甘酢野菜あん 里芋ごま味噌和え 青菜おかかマヨ和え	オムレツ ミートソース 花野菜チーズ和え きのこバター炒め	ひき肉さつまいも カレー 炊き合わせ フルーツミックス	あじ 生姜風味あん ポテトサラダ 白菜煮浸し	鶏肉 明太マヨソース 青菜ごま和え 五目卵の花
夕食	鮭塩焼き ひじき煮 五目豆煮	牛肉入りコロッケ 春雨さつぱり和え インゲン甘辛煮	鶏肉 オニオンソース じゃが芋コンクリューム煮 きんぴられんこん	ホキ 煮付け風あんかけ 青菜湯葉和え ごぼうサラダ	豆腐野菜ナゲット マスタードソース 和風パスタ 青菜ウインナー炒め	豚肉 塩だれ炒め 大根かにかまあん ピーマンごま和え	ます ちゃんちゃん焼き風 枝豆白和え 揚げ茄子煮物
	15日(日曜)	16日(月曜)	17日(火曜)	18日(水曜)	19日(木曜)	20日(金曜)	21日(土曜)
朝食	かぼちゃ そぼろあん オクラ梅風味和え	蒸し鶏 大根煮物 にんじんきんぴら	枝豆しんじょう 花野菜しそひじき和え	和風スクランブルエッグ 白菜昆布和え	肉詰めいなり カリフラワー和風和え	いわしつみれ 青菜磯辺和え	ツナじゃが 白菜ちくわ和え
昼食	けんちん風うどん 炊き合わせ 白菜炒り卵和え	梅野沢菜ご飯 メバルみぞれあん 揚げ茄子おかか和え 青菜コーンと和え	お月見ハンバーグ デミソース ジャーマンポテト風 青菜お浸し	カレイ さつぱり野菜あん マカロニサラダ 切干大根煮	豆腐中華煮 山芋焼き さつまいも豆サラダ	肉団子 和風野菜あん きのこ白和え おくら煮浸し	さば 生姜風味あん 花野菜サラダ 焼きそば
夕食	ポークケチャップ ★ひじきサラダ かぼちゃふわふわ豆腐	ロールキャベツ きのこソース 洋風オムレツ ピーマンマリネ	たらムニエル バター醤油風味 パスタサラダ 五目豆煮	鶏肉 甘辛だれ 里芋煮物 豆腐サラダ	★えびカツ カレー風味タルタル 春雨中華和え キャベツわさび和え	さわら ごま照り焼きソース 棒棒鶏風 揚げ茄子山椒風味	豚肉 オイスター炒め煮 餃子ねぎあん 青菜ごま和え
	22日(日曜)	23日(月曜)	24日(火曜)	25日(水曜)	26日(木曜)	27日(金曜)	28日(土曜)
朝食	ごぼうさつま揚げ煮物 オクラピーナツ和え	がんも 野菜あん 青菜おかか和え	海老しんじょう 野菜炒め	高野豆腐五目煮 青菜おろし和え	玉子焼き 白菜煮浸し	絹厚揚げ かにかまあん キャベツゆかり和え	ミートボール 花野菜白だし煮
昼食	オムレツ かに玉風 ビーンズサラダ 春雨中華和え	鶏肉 ゆかりマヨソース かぼちやいとこ煮風あん 白菜きのこ和え	赤魚 香味ソース 煮豆 ポテトサラダ	豚肉さつまいも 甘辛煮 しゅうまい キャベツちくわ和え	醤油ラーメン 炊き合わせ きんぴられんこん	カレイ 和風野菜あん カルボナーラペンネ 大根サラダ	豆腐ナゲット オーロラソース 春雨酢の物 インゲン甘辛煮
夕食	ます クリームソース キャベツマスタード風味 さつまいも煮物	豆腐ステーキ ボン酢野菜あん 揚げ茄子甘辛煮 ひじきサラダ	肉団子 ケチャップ野菜あん じゃがバター風味 切干ナムル風	たら味噌漬け 花野菜ドレ和え 揚げ茄子煮物	すき焼き風コロッケ 切干ツナ和え オクラボン酢和え	鶏肉 ねぎ生姜ソース ひじき大豆煮 じゃがいも明太マヨ和え	ホキ 甘辛野菜あん 揚げ茄子みぞれあん ごぼうそぼろ煮
	29日(日曜)	30日(月曜)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＊変更は3日前の15時までにお願いします。</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	じゃがいも洋風煮 白菜ごま和え	鶏ごぼういなり オクラかにかま和え					
昼食	ひき肉野菜カレー 炊き合わせ 青りんごゼリー	さば ごま味噌だれ さつまいもウインナー炒め ひじき白和え					
夕食	オムレツ トマトソース かぼちゃサラダ シーザードレ和え	豚焼肉風炒め ★青菜くるみ風味和え 花形お好み焼き					

★食育カレンダーからのおすすめ食材★ 黒ゴマ(6日)、ひじき(15日)、えび(19日)、くるみ(30日)