

10月らくくく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

* 変更は3日前の
15時までに
お願いします。

	1日(火曜)	2日(水曜)	3日(木曜)	4日(金曜)	5日(土曜)		
朝食	がんも 枝豆あんかけ 青菜お浸し	大根 さつま揚げ煮物 ピーマンツナ和え	スクランブルエッグ 白菜よごし風	さつまいも煮物 カリフラワー青のり和え	れんこんつくね キャベツ昆布和え		
昼食	麻婆豆腐風 棒棒鶏風 だし巻き卵あんかけ	鶏肉 ハニーマスタード トマトペンネ 花野菜白だし煮	ホキ さっぱり野菜あん 切干大根煮 ひじきサラダ	肉団子 八宝菜あん きんぴらごぼう 焼豆腐香味だれ	カレー みぞれあん 春雨サラダ 里芋味噌和え		
夕食	ます ちゃんちゃん焼き風 切昆布大豆 ジャーマンポテト風	ほたて クリーミーコロッケ ★豆腐サラダ オクラ梅風味和え	豚肉甘辛煮 しゅうまい 青菜コーン和え	たら天ぷら きのこあん 黒豆 青菜中華和え	オムレツ デミソース 揚げ茄子おかか和え 野菜炒め		
	6日(日曜)	7日(月曜)	8日(火曜)	9日(水曜)	10日(木曜)	11日(金曜)	12日(土曜)
朝食	ツナじゃが 人参炒り卵和え	五目巾着 青菜かまぼこ和え	絹厚揚げ 野菜あん 白菜ピーナッツ和え	高野豆腐煮物 キャベツゆかり和え	蒸し鶏 里芋煮物 青菜ハム炒め	玉子焼き キャベツちくわ和え	海老しんじょう 青菜きのこ和え
昼食	鶏肉 オニオンソース 白菜辛し和え おくら煮浸し	ベーコンマトフライ 花野菜昆布和え きのこ甘辛煮	★きつねそば 炊き合わせ なます風	鶏ごぼうご飯 サバ味噌煮 枝豆白和え じゃがいもひじき煮	チーズinハンバーグ パスタサラダ 白菜白だし煮	メバル 煮付け風あん 揚げ茄子ポン酢和え さつまいもサラダ	ひき肉 じゃがいもカレー 炊き合わせ りんごゼリー
夕食	豆腐ステーキ ねぎ豆そぼろあん 切干磯辺和え マカロニサラダ	赤魚 中華野菜あん 煮豆 ピーマンウインナー炒め	豚肉じゃが かぼちゃ和風あん 青菜ごま和え	天津飯風 かに玉 春雨ナムル風 餃子野菜あん	マサムニエル タルタルソース ★トマト煮 ビーンズサラダ	鶏肉 明太マヨソース 五目卵の花 カリフラワーかにかま和え	豆腐ナゲット バーベキューソース 白菜コーン ごぼう煮物
	13日(日曜)	14日(月曜)	15日(火曜)	16日(水曜)	17日(木曜)	18日(金曜)	19日(土曜)
朝食	ミートボール 大根おかか和え	やわらか角揚げ 青菜辛し和え	ごぼう甘辛煮 にんじんツナ和え	麩の卵とじ 白菜昆布和え	大根そぼろ煮 青菜きのこ和え	がんも かにかまあん カリフラワー磯辺和え	白菜 さつま揚げ煮物 里芋ごま和え
昼食	味噌ラーメン 炊き合わせ 青菜かにかま和え	カレー 七味風味あん ひじき煮 ポテトサラダ	まんまるキャベツ デミソース ナポリタン 青菜コンソメ煮	豆腐中華煮 春雨ゆかりマヨ和え 花形お好み焼き	さば 生姜風味あん 切干サラダ オクラちくわ和え	チキンナゲット マスタードソース コールスローサラダ 野菜炒め	オムレツ トマトソース 揚げ茄子ポン酢和え 白菜白だし煮
夕食	たら 甘酢野菜あん ★さつまいも煮物 豆腐サラダ	肉団子 ケチャップ野菜あん キャベツ炒り卵和え おくら煮浸し	天ぷら盛り合わせ 焼豆腐ねぎあん きのこマリネ	ホキ ごま照り焼きソース 花野菜サラダ じゃがいもカレー風味	豚焼肉風味炒め キャベツピーナッツ和え しゅうまい	ます クリームソース ピーマンナムル風 ごぼうそぼろ煮	鶏肉 香味ソース 五目豆煮 マカロニサラダ
	20日(日曜)	21日(月曜)	22日(火曜)	23日(水曜)	24日(木曜)	25日(金曜)	26日(土曜)
朝食	野菜ちくわ煮物 大根甘辛煮	高野豆腐五目煮 青菜くるみ風味和え	和風スクランブルエッグ 野菜炒め	じゃがいも洋風煮 白菜お浸し	絹厚揚げ 豆そぼろあん 青菜かにかま和え	キャベツツナ煮物 大根サラダ	さといも煮物 青菜コーン 和え
昼食	さわら西京焼き さつまいも白和え 青菜ひじき和え	ひき肉 ハヤシライス風 炊き合わせ 杏仁豆腐	マグロカツ おろしあん ピーマン昆布和え ビーンズサラダ	カレー オイスター野菜あん 揚げ茄子煮物 人参マスタード和え	やきそば 山芋焼き 棒棒鶏風	鶏肉 焼き鳥風ソース 花野菜チーズ和え ごぼう甘辛煮	さば かば焼き風あん 五目卵の花 カリフラワー青のり和え
夕食	かぼちゃ 豆腐ハンバーグ トマト煮 ごぼうサラダ	たらムニエル トマトソース キャベツおかか和え 花野菜サラダ	ポークケチャップ 春雨中華和え 南瓜いとこ風煮あん	オムレツ きのこあん 切干ポン酢和え 煮豆	ホキ ねぎ味噌だれ ひじき大豆煮 じゃがいも明太マヨ和え	豆腐ステーキ 和風野菜あん ★和風パスタ かぼちゃごま和え	豚肉茄子炒め煮 餃子ねぎあん 白菜お浸し
	27日(日曜)	28日(月曜)	29日(火曜)	30日(水曜)	31日(木曜)		
朝食	玉子焼き キャベツツナ和え	かぼちゃそぼろ煮 青菜ごま和え	がんも おろしあん 白菜中華和え	炒り豆腐風 青菜よごし風	ミートボール 大根サラダ		
昼食	肉団子 野菜クリーム煮風 洋風オムレツ 青菜大豆和え	赤魚 ポン酢野菜あん 揚げ茄子甘辛煮 さつまいもサラダ	オムレツ カレーソース 花野菜洋風煮 青菜明太マヨ和え	きのこうどん 炊き合わせ なます風	カレー 煮付け風あん かぼちゃサラダ 揚げ茄子さっぱり和え		
夕食	鮭塩焼き 切干マヨサラダ ピーマン味噌和え	ドーナツ型コロッケ ケチャップソース バジルチーズペンネ おくら昆布和え	鶏肉 ごま照り焼きだれ ひじきサラダ じゃがバター風味	たら 味噌マヨソース キャベツかにかま和え 里芋煮物	野菜ナゲット オーロラソース 春雨オイスター煮 ごぼうサラダ		

* 仕入れの都合に

より献立内容が

変更する場合も

あります。

★食育カレンダーからのおすすめ食材★ 豆腐(2日)、そば(8日)、トマト(10日)、さつまいも(13日)、パスタ(25日)