



11月

らくくく 39 献立表

株式会社 フードシステム TEL : 076-452-6111



* 変更は3日前の15時までにお願ひします。

* 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。

| | 1日(金曜) | 2日(土曜) |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 朝食 | ツナじゃが 人参炒り卵和え | 大根 さつま揚げ煮物 白菜辛し和え |
| 昼食 | 回鍋肉風 しゅうまい 青菜おかか和え | ホキ 和風野菜あん 煮豆 ひじきポン酢和え |
| 夕食 | 豆腐ステーキ オニオンソース ごぼう味噌マヨ和え 大学芋風蜂蜜がらめ | まんまるキャベツ 洋風煮 パスタサラダ 揚げ茄子香味和え |

は「利用者様とのふれあい推奨デー」

は新しい献立です

| | 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 | ふんわり豆腐寄せ キャベツゆかり和え | れんこんつくね オクラお浸し | 高野豆腐煮物 大根サラダ | さといも煮物 ピーマンきんぴら風 | ごぼう甘辛煮 野菜炒め | 厚焼き卵 花野菜昆布和え | ミートボール 白菜ちくわ煮 |
| 昼食 | ひき肉 じゃがいもカレー 炊き合わせ ★みかんゼリー | さば ねぎ味噌あん 春雨ナムル風 豆腐サラダ | なめこそば 炊き合わせ 青菜コーンと和え | 2色丼 ミニお好み焼き 青菜かまぼこ和え | 赤魚 ねぎ甘酢あん オクラ明太マヨ和え 切干大根煮 | きのこ クリーミーフライ トマトペンネ 棒棒鶏風 | 肉豆腐 なます風 かぼちゃごま和え |
| 夕食 | 白身フライ おろしソース 青菜昆布和え かぼちゃいとこ風煮 | オムレツ ホワイトソース 揚げ茄子トマト煮 白菜ごま和え | 鶏肉 ハニーマスタード さつまいも甘辛煮 花野菜中華和え | ます ちゃんちゃん焼き風 ひじき煮 カリフラワー青のり和え | 豆腐野菜ハンバーグ トマトソース じゃがバター風味 コールスローサラダ | 肉団子 八宝菜風あん 青菜大豆和え ポトフ風 | たらムニエル タルタルソース 五目卵の花 青菜ナムル風 |
| | 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 | 蒸し鶏 キャベツ煮物 ひじき大豆煮 | えび風味さつま揚げ 切干磯辺和え | スクランブルエッグ 青菜わさび風味 | がんも野菜あん 大根おかか和え | さつまいも煮物 オクラさっぱり和え | 大根ツナ煮物 青菜きのこ和え | やわらか角揚げ 白菜煮浸し |
| 昼食 | カレー 煮付け風あんかけ 春菊ごま和え 揚げ茄子みぞれ煮 | 豆腐ステーキ てりやきソース 里芋味噌マヨ和え ★花野菜チーズ和え | ひき肉 ハヤシライス風 春雨酢の物 マンゴープリン | 醤油ラーメン 炊き合わせ 白菜かにかま和え | さば かば焼き風だれ 揚げ茄子煮物 青菜ひじき和え | 肉団子 野菜トマト煮込み風 ジャーマンポテト ★キャベツ昆布和え | オムレツ カレーソース 青菜ベーコン炒め マカロニサラダ |
| 夕食 | オムレツ きのこソース ポテトサラダ 和風パスタ | メンチカツ ソースがけ クリーム煮 ビーンズサラダ | ホキ さっぱり野菜あん 黒豆 ごぼう煮物 | 豚肉じゃが かぼちゃ和風あん 青菜ごま和え | 麻婆豆腐風 餃子ねぎあん 白菜さっぱり和え | ます 柚子味噌だれ 花野菜白だし煮 五目豆煮 | 鶏肉 おろしポン酢がけ さつまいもごまサラダ ピーマン甘辛煮 |
| | 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 | 炒り豆腐風 青菜酢味噌和え | 五目巾着 にんじんツナ和え | じゃがいも洋風煮 キャベツ辛し和え | 絹厚揚げねぎあん 梅風味サラダ | ミートボール ごぼうサラダ | 麩の卵とじ キャベツ煮物 | 白菜ちくわ煮物 大根サラダ |
| 昼食 | 赤魚 中華野菜あん ひじきサラダ 里芋煮物 | 豚焼肉風炒め 青菜お浸し 焼豆腐野菜あん | 豆腐ナゲット マスタードソース 花野菜おかか和え ポテトサラダ | あじ 柚子風味漬け 揚げ茄子味噌煮 切干ツナ和え | 焼きそば しゅうまい 青菜磯辺和え | ひき肉 きのこカレー 炊き合わせ ★りんごゼリー | サバ味噌煮 じゃがいもひじき煮 野菜炒め |
| 夕食 | 牛肉入りコロッケ シーザードレ和え きのこバター炒め | カレイムニエル トマトソース かぼちゃサラダ 白菜コーンと和え | 鶏肉 オーロラソース 青菜おろし和え ごぼうおかか煮 | オムレツ デミソース バジルチーズペンネ 白菜中華煮 | ホキ ごま照り焼きソース ケチャップ炒め 春雨サラダ | 豆腐ステーキ おろしあん ピーマンナムル風 さつまいもサラダ | 肉団子 酢豚風あん オクラピーナッツ和え 切昆布大豆 |
| | 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 | がんも かにかまあん 青菜炒り卵和え | 絹厚揚げきのこあん ピーマンツナ和え | 高野豆腐卵とじ 青菜ハム炒め | かぼちゃそぼろ煮 切干ポン酢和え | ひじき豆腐焼き きのこみぞれ煮 | 和風 スクランブルエッグ 青菜中華和え | ごぼうさつま揚げ煮物 オクラおかか和え |
| 昼食 | 南瓜ひき肉フライ 花野菜洋風煮 きのこ白和え | 豚肉大根甘辛煮 大判キャベツ焼き かぼちゃチーズ和え | 秋鮭塩焼き 煮豆 なます風 | 千草焼き 冬瓜ねぎあん カリフラワーカレー風味 | 鶏肉 香味ソース 白菜煮浸し じゃがいも明太マヨ和え | えびカツ タルタルソース 豆サラダ コンソメ炒め | 豆腐ハンバーグ デミソース 洋風オムレツ 白菜よごし風 |
| 夕食 | たら ポン酢野菜あん 揚げ茄子甘辛煮 ポテトサラダ | オムレツ かに玉風あん きんぴらごぼう 春雨塩だれ炒め | 肉団子 野菜クリーム煮 オクラかにかま和え さつまいもバター醤油 | 野菜ナゲット パーベキューソース パスタサラダ 青菜コンソメ煮 | カレー 七味風味あん 揚げ茄子ポン酢和え 切昆布大豆 | おでん風煮込み キャベツツナ和え 春雨ゆかりマヨ和え | ポークケチャップ 青菜ごま和え 大根かにかまあん |

★食育カレンダーからのおすすめ食材★ みかん(3日)、チーズ(11日)、昆布(15日)、りんご(22日)