



らくっく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	つくね照り焼き キャベツピーナッツ和え	ツナじゃが 青菜磯辺和え	枝豆しんじょう 白菜柚子風味和え	玉子焼き ピーマンハム炒め	白菜洋風煮 大根サラダ	絹厚揚げ 野菜あん キャベツゆかり和え	ミートボール 青菜コーンと和え
昼食	カレー幽庵焼き 青菜ひじき和え かぼちゃチーズサラダ	肉団子 きのこみぞれあん 揚げ茄子煮物 白菜かまぼこ和え	白身フライ 甘酢野菜あん ごぼう甘辛煮 花野菜昆布和え	さばみりん焼き マカロニサラダ しゅうまい	ひき肉 じゃがいもカレー 炊き合わせ みかんゼリー	ます 味噌マヨソース 青菜お浸し さといも甘辛煮	赤魚 煮付け風あん ごぼうサラダ さつまいも煮物
夕食	オムレツ 明太クリームソース ポトフ風 パプリカマリネ	ますムニエル 香味ソース 花形お好み焼き 豆腐サラダ	鶏肉 ハニーマスタード 切干大根煮 野菜炒め	豆腐ステーキ にんにく醤油あん ひじきサラダ ナムル風	たら 中華野菜あん チャプチェ風 黒豆	豚肉じゃが だし巻き卵あんかけ 花野菜和風和え	かにクリーム コロケ 洋風オムレツ ナポリタン
	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	大根さつま揚げ煮物 じゃがいも金平風	がんも きのこあん 青菜おかか和え	高野豆腐煮物 人参炒り卵和え	やわらか角揚げ 白菜わさび風味	麩の卵とじ 青菜ちくわ和え	ふんわり豆腐寄せ ごぼうごま和え	蒸し鶏きのこ煮物 白菜昆布和え
昼食	麻婆豆腐風 山芋焼き 春雨白菜うま煮	鶏肉 オーロラソース ピーマン中華和え きんぴらごぼう	さば照り焼き パスタサラダ かぶみぞれ煮	★きつねうどん 炊き合わせ カリフラワーサラダ	豚焼肉風炒め キャベツ白和え じゃがいもマスタード煮	たら さつぱり野菜あん 棒棒鶏風 春雨ゆかりマヨ和え	千草焼き ゆず風味なます風 揚げ茄子味噌煮
夕食	さわら 香味ソース 花野菜バター炒め 揚げ茄子甘辛煮	たら 和風野菜あん ひじき大豆煮 かぼちゃハムサラダ	肉団子 野菜トマト煮込み風 青菜中華和え 餃子ねぎあん	ます ちゃんちゃん焼き風 切干ツナ和え 青菜そぼろ煮	野菜ナゲット ★明太マヨソース 花野菜おかか和え 根菜煮物	クリームチーズ入り ハンバーグ さつまいもサラダ ピーマンコンソメ炒め	さば おろしあん 南瓜いとこ煮風 青菜大豆和え
	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	いわしつみれ ひじき白和え	スクランブルエッグ ケチャップ炒め	さといも甘辛煮 ピーマン金平風	絹厚揚げ かにかまあん 青菜梅風味和え	五目巾着 大根サラダ	白菜ツナ煮物 切昆布大豆	ごぼう煮物 にんじんツナ和え
昼食	肉団子 八宝菜風あん 花野菜炒り卵和え ポテトサラダ	赤魚 柚子ポン酢野菜あん 煮豆 ナムル風	豆腐ステーキ そぼろあん 揚げ茄子おろし煮 マカロニサラダ	チキンナゲット パーベキューソース 和風パスタ さつまいもウインナー炒め	ますムニエル タルタルソース ごぼう甘辛煮 白菜和風和え	ひき肉 野菜カレー 炊き合わせ 杏仁豆腐	たらムニエル トマトソース 野菜炒め 切干マヨサラダ
夕食	かぼちゃコロケ ホワイトソース 青菜きのこ和え 春雨みかん酢の物	塩焼きそば 焼豆腐香味あん おくら煮浸し	カレー 七味風味あん じゃがいもひじき煮 キャベツ白和え	オムレツ きのこあん クリーム煮 花野菜サラダ	すき焼き風肉豆腐 かぼちゃごま和え 青菜コーンと和え	さば味噌 煮魚風 五目卵の花 餃子たまごあん	豆腐ハンバーグ オレンジ風味ソース ジャーマンポテト風 ほうれん草ごま和え
	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	がんも おろしあんかけ 青菜辛し和え	じゃがいも洋風煮 ピーマンカレー風味	玉子焼き キャベツ昆布和え	蒸し鶏大根煮物 野菜炒め	高野豆腐五日煮 花野菜煮浸し	柳川風煮 青菜中華和え	えび風味さつま揚げ おくら梅風味和え
昼食	カレー 煮付け風あん きんぴられんこん 和風オムレツ	鶏肉 ごま照り焼きだれ かぼちゃ和風あん 白菜ピーナッツ和え	豆腐ナゲット オーロラソース 切干磯辺和え 春雨塩だれ炒め	さば 生姜風味あん チヂミ 豆サラダ	プルコギ風炒め煮 さつまいもごまサラダ きのこマリネ	たら 中華きのこあん 揚げ茄子煮物 しゅうまい	かに玉 和風あん カリフラワー青のり和え 麻婆春雨風
夕食	豚肉みそ炒め煮 さといも柚子風味あん 大判キャベツ焼き	鮭塩焼き 花野菜ごま和え 揚げ茄子ポン酢和え	肉団子 野菜クリーム煮 トマトペンネ 青菜ツナ和え	ケチャップライス風 オムレツハヤシソース シーザードレ和え 星形コロケ	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 青菜ハム炒め	鶏肉 オニオンソース コールスローサラダ じゃがいもカレー風味	新生姜入り メンチカツ ペペロンチーノ風 豆腐サラダ
	29日(日曜)	30日(月曜)	31日(火曜)	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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	さつまいも ちくわ煮物 白菜よごし風	炒り豆腐風 おくらひじき和え	ミートボール じゃがバター風味				
昼食	肉団子 甘酢野菜あん きんぴられんこん 青菜かにかま和え	カレー塩麹焼き 切干大根煮 さといもサラダ	年越しそば 炊き合わせ 切昆布大豆				
夕食	さば ねぎ味噌だれ 花野菜ツナ和え 煮豆	ポークケチャップ 青菜炒り卵和え 冬瓜ねぎあん	おでん風 キャベツごまマヨ和え ごぼうおかか煮				

★食育カレンダーからのおすすめ食材★ 種類(11日)、明太子(12日)