



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時までにお申し込みを。

* 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。

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(水曜)	2日(木曜)	3日(金曜)	4日(土曜)			
朝食	アジ柚子風味漬け 伊達巻	ツナじゃが 大根サラダ	絹ごし揚げ 青菜お浸し	スクランブルエッグ キャベツきのこ和え			
昼食	紅白うどん 高野豆腐炊き合わせ 青菜ちくわ和え	ます ちゃんちゃん焼き風 ひじき大豆煮 青菜わさび風味	豆腐ステーキ 生姜風味あん 春雨サラダ 揚げ茄子青じそ風味	肉団子 八宝菜風あん ごぼう甘辛煮 カリフラワー青のり和え			
夕食	すき焼き風肉豆腐 昆布入りなます風 黒豆	オムレツ ミートソース 和風パスタ 花野菜チーズ和え	鶏肉 ハニーマスタード ケチャップ炒め ナムル風	赤魚 煮付け風あん 五目豆煮 かぼちゃサラダ			
	5日(日曜)	6日(月曜)	7日(火曜)	8日(水曜)	9日(木曜)	10日(金曜)	11日(土曜)
朝食	蒸し鶏さといも煮物 ひじき白和え	絹厚揚げ 野菜あん パプリカマリネ	かぼちゃそぼろ煮 花野菜磯辺和え	いわしつみれ 白菜ゆかり和え	玉子焼き 五目卵の花	白菜さつま揚げ煮物 かぼちゃごま和え	つくね照り焼き さつまいも甘辛煮
昼食	磯辺白身フライ おろしだれ ナポリタン 青菜コーンと和え	千草焼き 春雨中華和え じゃがバター風味	カレイムニエル トマトソース 青菜お浸し 揚げ茄子甘辛煮	肉団子 野菜クリーム煮 ピーマンおなか和え 青菜ベーコン炒め	鶏肉 きのこソース キャベツボン酢和え 豆サラダ	ます 甘酢野菜あん 山芋焼き きのこバター炒め	豚焼肉風炒め しゅうまい 青菜辛し和え
夕食	じゃがいも ひき肉カレー 炊き合わせ フルーツミックス	さばみりん焼き 切干ツナ煮物 白菜ピーナッツ和え	野菜ハンバーグ おろしあん きんぴらごぼう ポテトサラダ	さわら西京漬け ひじきサラダ ポトフ風	えびカツ タルタルソース 花野菜昆布和え 里芋味噌和え	麻婆豆腐風 じゃがいも明太マヨ和え 青菜中華和え	★カレイ塩麹焼き 煮豆 コールスローサラダ
	12日(日曜)	13日(月曜)	14日(火曜)	15日(水曜)	16日(木曜)	17日(金曜)	18日(土曜)
朝食	がんも かにかまあん 白菜炒り卵和え	炒り豆腐風 花野菜おなか和え	じゃがいも洋風煮 青菜ちくわ和え	柳川風煮 人参中華和え	キャベツツナ煮物 五目卵の花	高野豆腐五目煮 青菜ひじき和え	枝豆しんじょう おくら梅風味和え
昼食	赤魚 中華野菜あん ★にんじんサラダ 揚げ茄子煮物	ひき肉 ハヤシライス風 炊き合わせ マンゴープリン	さば味噌 煮魚風 チャブチエ風 ピーマンごま和え	鶏肉 オニオンソース 揚げ茄子ボン酢和え おくら煮浸し	カレー 七味風味あん 青菜大豆和え さといもサラダ	たら天ぶら きのこあん 和風オムレツ 切干磯辺和え	ハンバーグ おろしあん ジャーマンポテト風 白和え
夕食	オムレツ デミソース バジルチーズペンネ 大根サラダ	ぶり煮付け ひじき煮 きんぴられんこん	ホタテ入り クリームコロッケ シーザーサラダ かぼちゃ和風あん	豆腐ステーキ ひき肉あん マカロニサラダ ナムル風	やきそば 花野菜白だし煮 花形お好み焼き	豚肉オイスター炒め煮 餃子ねぎあん 白菜酢味噌和え	ます ゆず味噌だれ ごぼう甘辛煮 さつまいもサラダ
	19日(日曜)	20日(月曜)	21日(火曜)	22日(水曜)	23日(木曜)	24日(金曜)	25日(土曜)
朝食	大根ちくわ煮物 青菜煮浸し	ミートボール 切干大根煮	蒸し鶏青菜煮物 じゃがいもひじき煮	絹厚揚げ きのこあん ピーマン中華和え	和風 スクランブルエッグ 青菜ごま和え	さつまいも そぼろ煮 キャベツおなか和え	ごぼう さつま揚げ煮物 青菜お浸し
昼食	味噌ラーメン 炊き合わせ きのこボン酢和え	赤魚 香味ソース 煮豆 揚げ茄子甘辛煮	かに玉 甘酢あんかけ 白菜中華煮 おくら昆布和え	さわら ごま照り焼きだれ 春雨酢の物 青菜柚子胡椒マヨ和え	豚肉じゃが 白菜かまぼこ和え しゅうまい	ます クリームソース 青菜ピーナッツ和え 揚げ茄子トマト煮	肉団子 酢豚風あん 白菜ツナ和え 大根サラダ
夕食	鶏肉 明太マヨソース 切昆布大豆 キャベツウインナー炒め	豆腐ナゲット マスタードソース 花野菜洋風煮 ペペロンチーノ風	カレイ 煮付け風あん 野菜炒め かぼちゃサラダ	★ひき肉野菜カ レー 炊き合わせ いちごゼリー	さば みぞれあん ごぼう甘辛煮 豆腐サラダ	牛肉入りコロッケ イタリアンサラダ かぼちやいとこ風あん	たら 和風野菜あん さといもごま和え 大判キャベツ焼き
	26日(日曜)	27日(月曜)	28日(火曜)	29日(水曜)	30日(木曜)	31日(金曜)	
朝食	五目巾着 青菜きのこ和え	白菜洋風煮 切干ナムル風	がんも ねぎあん キャベツコーンと和え	豆腐中華煮 青菜ちくわ和え	かにつみれ カリフラワー青のり和え	さといも甘辛煮 切干ボン酢和え	
昼食	豆腐ハンバーグ きのこあん なます風 おくら煮浸し	鶏肉 山椒風味だれ 枝豆白和え シーザードレ和え	野菜ナゲット オーロラソース 冬瓜かにかまあん 人参マスタード炒め	さば ねぎ味噌だれ 和風パスタ 白菜わさび風味	かつ井風卵とじ 青菜ひじき和え 餃子野菜あん	たら天ぶら 和風野菜あん 棒棒鶏風 五目豆煮	
夕食	カレイムニエル タルタルソース きんぴられんこん 花野菜カレー風味	オムレツ トマトソース ポテトサラダ 野菜クリーム煮	鮭塩焼き 煮豆 ごぼうそぼろ煮	豚肉大根甘辛煮 かぼちゃ和風あん ピーマンきんぴら風	赤魚照り焼き 春雨ゆかりマヨ和え 揚げ茄子おろし煮	肉団子 デミグラス野菜煮込み パスタサラダ 花野菜ツナ和え	

★食育カレンダーからのおすすめ食材★ 塩(11日)、にんじん(12日)、カレー(22日)

