

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 8がつ

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん しょうがやき 豚肉、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ	きのこやさいうどん 干しうどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいたけ、えのき、はくさい	ごはん まーぼーどうふ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐	きんぴらごはん ごぼう、にんじん ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ	ごはん すきやきふう 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、しらたき、木綿豆腐	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ぴらふ ウィンナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ	とりなんばんうどん にんじん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ	ゆかりごはん ゆかり ぼとふ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ソーセージ	ごはん ちゅうかどん 鶏もも肉、しょうが、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、白菜	おやすみ	おやすみ
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
16日	17日	18日	19日	20日	21日
おやすみ	しぎょうしき ごはん さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐 ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん かれいのてりやき カレイ はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちりこんかん だいず、いんげんまめ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン ぎゅうにゅう	やきそば やきそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり ふる一つ ぎゅうにゅう
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが みにとまと ゆでぶろっこりー ふる一つ ぎゅうにゅう	にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ とんじる 豚ばら、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく ふる一つ ぎゅうにゅう	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、にんじん、鶏もも肉 いんげんのごまあえ いんげん、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけのむにえる サケ おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも ふる一つ ぎゅうにゅう	おたんじょうかい ごはん なつやさいかれー 豚肉、じゃがいも、トマト、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ ぎゅうにゅう	なぼりたん スパゲティ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ウィンナー ふる一つ ぎゅうにゅう
30日	31日				
ごはん ごぼうのちゃぶちえ はるさめ、豚ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら あさづけ かぶ、きゅうり ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ぼてと じゃがいも ふる一つ ぎゅうにゅう		月平均栄養価 エネルギー 423kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.0g		