

# 2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 9がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ごはん てりやきちきん 鶏もも肉	ごはん さけふらい サケ	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ
	月平均栄養価 エネルギー 445kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g	まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ、コーン	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	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
6日	7日	8日	9日	10日	11日
わかめごはん にくじゃが 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき  いんげんごまあえ いんげん  ふる一つ ぎゅうにゅう	けちやっぴごはん ソーセージ、にんじん、たまねぎ、ビーマン、コーン  わかめすーぶ わかめ、キャベツ、たまねぎ  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ぶるこぎどん 豚肩ロース、たまねぎ、にら、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちきんしちゅー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん どらいかれー 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ビーマン、セロリ  ふる一つ ぎゅうにゅう	とりなんばんうどん うどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも肉、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ  ふる一つ ぎゅうにゅう
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ちきんかつ 鶏もも肉  きゃべつなむる キャベツ、だいこん、にんじん、ごま  ふる一つ ぎゅうにゅう	ひじきつなごはん ひじき、ツナ  さつまじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、まいたけ、木綿豆腐、ねぎ  ふる一つ ぎゅうにゅう	みーとそーす スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ  ぼてと じゃがいも  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん かれいからあげ カレイ  もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかどん 鶏もも肉、しょうが、たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、はくさい  ふる一つ ぎゅうにゅう	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ビーマン、あおのり  ふる一つ ぎゅうにゅう
20日	21日	22日	23日	24日	25日
おやすみ	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 豚肩ロース、だいこん、ごぼう、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	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト  おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、かぼちゃ  ふる一つ ぎゅうにゅう	おやすみ	おたんじょうかい ごはん ちきんかれー 鶏もも肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ  ぎゅうにゅう	きのこすばていー スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ビーマン、黄ビーマン、ソーセージ  ふる一つ ぎゅうにゅう
27日	28日	29日	29日	30日	
ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉  はるさめさらだ はるさめ、にんじん、コーン、きゅうり、もやし、ごま  ふる一つ ぎゅうにゅう	ゆかりごはん ちくぜんに 鶏もも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん  すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ  ふる一つ ぎゅうにゅう	ちゃんこふううどん 干しうどん、豚肉、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、キャベツ、はくさい、しめじ、えのき、油揚げ、にら  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけしおやき サケ  ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーどうぶ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ビーマン、しめじ、木綿豆腐  ぎゅうにゅう	