

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 10がつ

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
	<p>月平均栄養価</p> <p>エネルギー 450kcal</p> <p>たんぱく質 18.4g</p> <p>脂質 14.2g</p>			<p>ごはん</p> <p>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</p>	<p>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</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん</p> <p>とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが</p> <p>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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ</p> <p>さつまじる 鶏もも肉、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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>てりやきちきん 鶏もも</p> <p>ほうれんそうそてー ほうれん草、しめじ、たまねぎ、にんじん</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけふらい サケ</p> <p>ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>なほりたん 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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん</p> <p>ごぼうのちやぶちえ はるさめ、豚ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら</p> <p>あさづけ かぶ、きゅうり</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ゆかりごはん ゆかり</p> <p>ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ</p> <p>ぼてと じゃがいも</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけのむにえる サケ</p> <p>まかにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ、コーン</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>ぼーくしちゆ 豚肉、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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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、ピーマン、あおのり</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>わかめごはん</p> <p>いりどり 鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう</p> <p>あさづけ はくさい、きゅうり、ごま</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>びらふ ウィンナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p> <p>やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト</p> <p>おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>あきごはん</p> <p>さつまいもごはん さつまいも</p> <p>さけしおやき サケ</p> <p>きのこそてー しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>おたんじょうかい</p> <p>ごはん</p> <p>ぼーくかれー 豚ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、しめじ</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>ごはん</p> <p>きゃべつはんぱーく 豚ひき肉、鶏ひき肉、キャベツ、豆乳、パン粉、ながいも</p> <p>みにとまと ゆでぶろっこりー</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>きんぴらごはん ごぼう、にんじん</p> <p>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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>きゅうりのしょうゆづけ きゅうり</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけかおりみそやき サケ、ごま</p> <p>もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>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</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>やきうどん ゆでうどん、豚ばら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり</p> <p>ふるーつ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>