

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 11がつ

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6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	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト	おやすみ	ごはん さけからあげ サケ、しょうが、にんにく	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	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
いんげんごまあえ いんげん	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		もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし		
ふるーつ	ふるーつ		ふるーつ		ふるーつ
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
8日	9日	10日	11日	12日	13日
にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ	ごはん ちきんかつ 鶏もも肉	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	ごはん さけしおやき さけ	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	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
とんじる 豚肩ロース、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく	ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン	ぼてと じゃがいも	きりぼしだいこんに 切り干し大根、大豆、にんじん、油揚げ、こんぶ		
ふるーつ	ふるーつ	ふるーつ	ふるーつ		ふるーつ
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
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉	ごはん わかさぎからあげ ワカサギ	ごはん てりやきちきん 鶏もも	ごはん さけふらい サケ	おたんじょうかい	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、ワインナー
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	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	おんやさいさらだ にんじん、フロッコリー、さつまいも	すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ	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	
ふるーつ	ふるーつ	ふるーつ	ふるーつ		ふるーつ
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
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ひじきつなごはん ひじき、ツナ	おやすみ	ちゃんこうどん 干しうどん、豚ばら肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、白菜、えのき、しめじ、油揚げ、ニラ	ごはん さけのむにえる サケ	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	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
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		きゅうりしょうゆづけ きゅうり	だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま		
ふるーつ		ふるーつ	ふるーつ		ふるーつ
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
29日	30日				
ゆかりごはん ゆかり	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、ピーマン、セロリ				
ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ					月平均栄養価
あさづけ かぶ、きゅうり					エネルギー 447kcal
ふるーつ					たんぱく質 18.7g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				脂質 14.2g