

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
<p>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</p> <p>いんげんごまあえ いんげん</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト</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>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>おやすみ</p>	<p>ごはん さけからあげ サケ、しょうが、にんにく</p> <p>もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
8日	9日	10日	11日	12日	13日
<p>にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん ちきんかつ 鶏もも肉</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>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>ぼてと じゃがいも</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん さけしおやき さけ</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</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>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
15日	16日	17日	18日	19日	20日
<p>ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん わかさぎからあげ ワカサギ</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>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん てりやきちきん 鶏もも</p> <p>おんやさいさらだ にんじん、フロッコリー、さつまいも</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん さけふらい サケ</p> <p>すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>おたんじょうかい</p> <p>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</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、ワインナー</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
22日	23日	24日	25日	26日	27日
<p>ひじきつなごはん ひじき、ツナ</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>おやすみ</p>	<p>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</p> <p>きゅうりしょうゆづけ きゅうり</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん さけのむにえる サケ</p> <p>だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</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>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
29日	30日				
<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>あさづけ かぶ、きゅうり</p> <p>ふる一つ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p> <p>ぎゅうにゅう</p>				<p>月平均栄養価</p> <p>エネルギー 447kcal</p> <p>たんぱく質 18.7g</p> <p>脂質 14.2g</p>