

# 2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 12がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
	月平均栄養価 エネルギー 420kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.4g	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、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	ごはん ぶるこぎ 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	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
6日	7日	8日	9日	10日	11日
きんぴらごはん ごぼう、にんじん、鶏ひき肉	ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが	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 サケ	ごはん ちきんしちゅー いんげんまめ、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	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
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	きゃべつなむる キャベツ、だいこん、にんじん、ごま	ゆでブロッコリー ブロッコリー	ひじきに だいす、ひじき、にんじん、油揚げ		
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
13日	14日	15日	16日	17日	18日
けちやっぶごはん ソーセージ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	ごはん 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	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト	ごはん さけふらい サケ	おたんじょうかい ごはん	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
やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ	こーるすろー キャベツ、にんじん、コーン	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	ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン	ぼーくかれー 豚肩ロース、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
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ゆかりごはん 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 ちーずはんばーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ	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	びらふ ワインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	しゅうぎょうしき ごはん	きのこすばけていー スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ
あさづけ はくさい、きゅうり、ごま	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	だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま	ローストチキン 鶏もも	ちりこんかん だいす、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	
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
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐	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	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	おやすみ	おやすみ	
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			