

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 1がつ

月	火	水	木	金	土
					1日 おやすみ
3日 おやすみ	4日 おやすみ	5日 おやすみ	6日 ごはん まーぼーどーぶ 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	7日 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	8日 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、まいだけ、えのき、はくさい
10日 おやすみ	11日 とりのなんぼうどん うどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも肉、まいだけ、かぼちゃ、ねぎ	12日 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	13日 ゆかりごはん ゆかり とんじる 豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく	14日 ごはん 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	15日 なぼりたん 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
17日	18日 きんぴらごはん ごぼう、にんじん、鶏ひき肉 ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ	19日 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、二郎	20日 しぎょうしき 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	21日 ごはん ちりこんかん だいたず、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	22日 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
24日 わかめごはん おそうにふう 白玉粉、鶏もも、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、はくさい、しいたけ、ねぎ	25日 ごはん みーとほーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン	26日 ごはん てりやきちきん 鶏もも ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま	27日 ごはん さけふらい サク 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	28日 おたんじょうかい ごはん ちきんかれー 鶏もも、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	29日 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
31日 にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ 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、まいだけ、木綿豆腐、ねぎ			月平均栄養価 エネルギー 410kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.8g		