

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 3がつ

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが	とりなんばんうどん にんじん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、まいだけ、かぼちゃ、ねぎ	ごはん さけしおやき サケ	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	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
	きゃべつなむる キャベツ、だいこん、にんじん、ごま	だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま	ひじきに だいず、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
	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
7日	8日	9日	10日	11日	12日
わかめごはん わかさぎからあげ わかさぎ	おわかればーていー しょうゆらーめん はんぱーく	ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉	ごはん さけふらい サケ	おたんじょうかい 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	もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ
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	さんどいつち ばい あいす	もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし	ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン		
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
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ゆかりごはん ゆかり	ごはん ほたてふらい ホタテ	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 さけのむにえる サケ	しゅうりょうしき 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	そつえんしき
ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ	はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	ぼてと じゃがいも	おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも		
すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ					
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	
21日	22日	23日	24日	25日	
おやすみ	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	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	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	やしそそば やしそばめん、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
	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
28日	29日	30日	31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	ごはん さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれん草	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 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		月平均栄養価 エネルギー 440kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.5g
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		