

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 5がつ

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん ちゅうかどん とりもも肉、しょうが、たまねぎ、 ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、 しめじ、たけのこ、プロッコリー、は くさい ぷる一つ ぎゅうにゅう	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ぎつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、と りもも肉、にんじん	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
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ごぼうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にん じん、たまねぎ、にら、しょうが	ごはん ちぎんかつ とりもも肉 きゃべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほう れんそう、ごま	ちゃんこふううどん 干しうどん、豚肩ロース、にんにく、 しょうが、たまねぎ、にんじん、だい こん、キャベツ、はくさい、しめじ、 えのき、油揚げ、にら	ごはん さけからあげ サケ おんやさいさらだ にんじん、プロッコリー、さつまいも	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、もやし、に んじん	なほりたん スパゲティ、たまねぎ、しめじ、にん じん、ビーマン、ソーセージ
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ひじきつなごはん ひじき、ツナ とんじる 豚肩ロース、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	ごはん きゃべつはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャ ベツ、ながいも ほうれんそうごまあえ ほうれんそう、にんじん、えのき	ごはん てりやきちぎん とりもも肉 きのごそてー しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん	ごはん さけしおやき サケ きりぼしだいこんに 切干大根、にんじん、油揚げ、刻み昆 布、大豆	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	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、ビーマン、 あおのり
23日	24日	25日	26日	27日	28日
わかめごはん いりどり とりもも肉、にんじん、だいこん、ご ぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえ んどう きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ	ごはん とりからあげ とりもも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、 コーン	とりなんばんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、たま ねぎ、とりもも肉、まいだけ、かほ ちゃ、ねぎ いんげんごまあえ いんげん、ごま	ごはん さけふらい サケ 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、ごま	ごはん だらいかれー 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、ビーマ ン、セロリ	きのごすばけてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまね ぎ、ビーマン、黄ビーマン、ソーセー ジ
30日	31日				
けちやっぶらいす ソーセージ、たまねぎ、ビーマン、に んじん、コーン ぼとふ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 まかろにさらだ にんじん、キャベツ、マカロニ、きゅ うり		月平均栄養価 エネルギー 401kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.5g		