

# 2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 6がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		わかめごはん にくじゃが 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、しらたき	きんぴらごはん 鶏ひき肉、ごぼう、にんじん  さけしおやき サケ	ごはん  さんしょくどん ほうれんそう、鶏ひき肉、凍り豆腐	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
		こまつなのあえもの こまつな、えのき	おみそしる ほうれん草、油揚げ		
		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
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ひらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たま ねぎ、ピーマン  てりやきちきん とりもも肉  こんそめすーぶ わかめ、キャベツ	ごはん さけからあげ サケ  きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、こま	みーとそーすすばげてい 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	わかめごはん  ちきんぐらたん とりもも肉、たまねぎ、チーズ  もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし	ごはん  ちりこんかん だいず、豚ひき肉、にんにく、たまね ぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマ ン、コーン	ぎつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、 とりもも肉、にんじん
		ゆでぶろっこりー			
		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
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チー ズ  ほとと じゃがいも  ふる一つ ぎゅうにゅう	ゆかりごはん  ちくぜんに とりもも肉、たけのこ、にんじん、ご ぼう、れんこん、こんにゃく、いんげ ん  あさづけ はくさい、だいこん、にんじん	にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ  たんどりーちきん とりもも肉  おみそしる もやし、だいこん	ごはん さけふらい サケ  ほととさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、 コーン	ごはん まーぼーどーふ  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	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、ピーマン、 あおりのり
		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
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ちきんかつ とりもも肉  おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ブ ロッコリー  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけかおりみそやき サケ  ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほう れん草、わかめ、ねぎ  みにとまと	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉  ほうれんそうそてー ほうれん草、にんじん、たまねぎ、し めじ	ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、にんにく、たまねぎ、に んじん、にら、ピーマン、もやし	なほりたん スパゲティ、たまねぎ、しめじ、にん じん、ピーマン、ソーセージ
		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
27日	28日	29日	30日		
ごはん ごほうちゃぶちえ 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、こ ま  こーるすろー キャベツ、にんじん  ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん とりみそやき とりもも肉  きりぼしだいこんに だいず、きりぼしだいこん、にんじ ん、油揚げ、こんぶ	ごはん とりからあげ とりもも肉  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、こま	けちやっぶらいす ソーセージ、たまねぎ、ピーマン、に んじん、コーン  さけむにえる サケ  おみそしる ねぎ、わかめ  ふる一つ ぎゅうにゅう		月平均栄養価 エネルギー 427kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15g