

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 7がつ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | | 1日 | 2日 |
| | 月平均栄養価 エネルギー 414kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15g | | | 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 | 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 |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 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 きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 ぶろっこりーいため ブロッコリー、にんじん、しめじ ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごきつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ さけかおりみそやき サゲ ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ ぶる一つ ぎゅうにゅう | 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、ブロッコリー、さつまいも ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん ちゅうかどん とりもも肉、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 ぎゅうにゅう | やきうどん ゆであうどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり ぶる一つ ぎゅうにゅう |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| ひじきつなごはん ひじき、ツナ とりにくのみそやき とりもも肉 おみそしる たまねぎ、にんじん、だいこん ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん さけからあげ サゲ わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ ぶる一つ ぎゅうにゅう | みーとそーすすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ぼてと じゃがいも ぶる一つ ぎゅうにゅう | 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、ごま きやべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん ちきんしちゅー とりもも肉、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 ぎゅうにゅう | 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、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ ぶる一つ ぎゅうにゅう |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| のりごはん いりどり とりもも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにやく、さやえんどう だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ぶる一つ ぎゅうにゅう | ピラフ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン たんどりーちきん とりもも肉 やさいすーぶ キャベツ、もやし ぶる一つ ぎゅうにゅう | 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、あおのり きゅうりしょうゆづけ きゅうり ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん さけしおやき サゲ 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 ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん だらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ ぎゅうにゅう | 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 ぶる一つ ぎゅうにゅう |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| ごはん まーぼーどうふ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐 ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん さんしょくどん ほうれんそう、鶏ひき肉、凍り豆腐 ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん さんしょくどん ほうれん草、鶏ひき肉、凍り豆腐 ぶる一つ ぎゅうにゅう | ちゃんこふううどん 干しうどん、豚肩ロース、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 ぶる一つ ぎゅうにゅう | ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ひーまん、もやし、ごま ぶる一つ ぎゅうにゅう | さんどいつち パン、いちごジャム ぶる一つ ぎゅうにゅう |