

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 サケ 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 ぶる一つ 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 サケ 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 ぶる一つ 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、こんにゃく、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 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 ぶる一つ 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	さんどいっち パン、いちごジャム ぶる一つ ぎゅうにゅう