

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 12がつ

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
	月平均栄養価 エネルギー 439kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.0g		ごはん さけふらい <small>サケ</small> まかろにさらだ <small>マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さんしょくどん <small>豚ひき肉、ほうれん草、高野豆腐</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	もやしらーめん <small>生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ごぼうちやぶちえ <small>ごぼう、豚肩ロース、はるさめ、にんじん、たまねぎ、にら、ごま</small> きゅうりしょうゆづけ <small>きゅうり</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん みーとぼーる <small>豚ひき肉</small> ほうれんそうそてー <small>ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけかおりみそやき <small>サケ</small> もやしさらだ <small>油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	にんじんこんぶごはん <small>にんじん、こんぶ、豚ひき肉</small> しおやきとり <small>鶏もも肉</small> おみそしる <small>キャベツ、もやし</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ひびんばふう <small>豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	やきそば <small>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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん たんどりーちきん <small>鶏もも肉</small> はるさめさらだ <small>はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちーずはんぱーぐ <small>豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ</small> ゆでぶろっこりー みにとまと ぶる一つ ぎゅうにゅう	とりなんばんうどん <small>干しうどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ</small> あさづけ <small>かぶ、きゅうり</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけしおやき <small>サケ</small> きりほしだいこんに <small>だいず、きりほしだいこん、にんじん、油揚げ、こんぶ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ぼーくかれー <small>豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	きのごやさいうどん <small>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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん とりにくみそやき <small>鶏もも肉</small> ほととさらだ <small>じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	びらふ <small>ソーセージ、にんじん、コーン、たまねぎ、ピーマン</small> ろーすとちきん ほとと わかめすーぶ <small>わかめ、たまねぎ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん どらいかれー <small>豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ぶるこぎ <small>豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーとうふ <small>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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	なほりたん <small>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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん しょうがやき <small>豚肩ロース、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ちゃんこふううどん <small>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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちりこんかん <small>だいず、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ぼーくしちゆー <small>豚肩ロース、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</small> ぶる一つ ぎゅうにゅう	おやすみ	おやすみ