

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 2がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ごはん さけむにえる サケ ほうれんそうそてー ほうれん草、しめじ、たまねぎ、にんじん ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちきんかつ 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 ふる一つ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	なほりたん スバグティ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ソーセージ ふる一つ ぎゅうにゅう
6日	7日	8日	9日	10日	11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、ごま あさづけ きゅうり、かぶ、ごま ふる一つ 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 ゆでぶろっこりー ふる一つ ぎゅうにゅう	わかめごはん ちくぜんに とりもも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、れんこん だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけかおりみそやき サケ こーるすろー キャベツ、にんじん、コーン ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちりこんかん 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 ぎゅうにゅう	おやすみ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ゆかりごはん ちきんぐらたん とりもも肉、たまねぎ、チーズ こまつなのあえもの こまつな、えのき ふる一つ ぎゅうにゅう	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 しおやきとり とりもも肉 こんそめすーぶ キャベツ、たまねぎ ふる一つ ぎゅうにゅう	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 はくさいおかかあえ はくさい、かつお節、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけからあげ 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 ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれん草 ぎゅうにゅう	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 ふる一つ ぎゅうにゅう
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん きゃべつはんぱーぐ 鶏ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、長いも、たまねぎ みにとまと ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけふりったー サケ わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、ワカメ ふる一つ 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、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふる一つ ぎゅうにゅう	おやすみ	ごはん どらいかれー 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	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 ふる一つ ぎゅうにゅう
27日	28日				
ごはん たんどりーちきん 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、ほうれん草、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけふらい サケ まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ふる一つ ぎゅうにゅう				
				月平均栄養価 エネルギー 422kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.6g	