

2023ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 5がつ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1にち	2にち	3にち	4にち	5にち	6にち
<p>ごはん</p> <p>にくじゃが 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき</p> <p>こまつなのあえもの 小松菜、えのき、もやし、すりごま</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さんしょくどん ほうれんそう、鶏ひき肉、高野豆腐</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>おやすみ</p>	<p>おやすみ</p>	<p>おやすみ</p>	<p>やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおのり</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>
8にち	9にち	10にち	11にち	12にち	13にち
<p>こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ</p> <p>しおやきとり 鶏もも肉</p> <p>わかめすーぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>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</p> <p>ゆでぶろっこりー</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ゆかりごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ</p> <p>わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ごま</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけしおやき サケ</p> <p>さつまじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、まいたけ、木綿豆腐、ねぎ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>ちりこんかん 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>きのこすばげてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>
15にち	16にち	17にち	18にち	19にち	20にち
<p>ごはん</p> <p>ちくぜんに 鶏もも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、いんげん だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、すりごま</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけふらい サケ</p> <p>まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>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、にんじん</p> <p>ぼてと</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ぴらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p> <p>たんどりーちきん 鶏もも肉</p> <p>ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、もやし、ごま</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>きつねうどん 干しうどん、油揚げ、にんじん、ほうれん草、鶏もも肉</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>
22にち	23にち	24にち	25にち	26にち	27にち
<p>ごはん</p> <p>みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉</p> <p>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</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにくみそやき 鶏もも肉</p> <p>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</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>わかめごはん さけふりったー サケ</p> <p>もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>てりやきちきん 鶏もも肉</p> <p>ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、さつまいも</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>
29にち	30にち	31にち			
<p>ごはん</p> <p>とりからあげ 鶏もも肉</p> <p>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</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>きゃべつはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも</p> <p>みにとまと おみそしる わかめ、ねぎ</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>さけむにえる サケ</p> <p>きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま</p> <p>くだもの ぎゅうにゅう</p>		<p>月平均栄養価 エネルギー 450kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.8g</p>	