

2023ねんど きゅうしょくこんだて 4がつ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | 1日 |
| | | | | | しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれんそう、わかめ、ねぎ ふるーつ ぎゅうにゅう |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| ごはん しょうがやきどん 豚肩ロース たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん てりやきちきん とりももにく ほうれんそうそてー ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん びびんばふう 豚ひきにく 鶏ひきにく ネギ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう やさいすーぶ わかめ たまねぎ ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん まーぼーどうふ 豚ひきにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん ひーまん しめじ どうふ ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん すきやきふう 豚ロース たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ はくさい しらたき どうふ ぎゅうにゅう | なぼりたん パスタ ういんなー たまねぎ ひーまん しめじ にんじん ふるーつ ぎゅうにゅう |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| わかめごはん わかめ 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 だいこんのごまあえ だいこん きゅうり ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん ちーずはんぱーく 豚ひきにく たまねぎ ながいも 豆乳 別海のチーズ おんやさいさらだ にんじん じゃがいも ぶろっこ りー ふるーつ ぎゅうにゅう | みーとそーすすばげてい パスタ 豚ひきにく にんにく た まねぎ にんじん セロリ シメジ こんそめすーぶ キャベツ わかめ ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん さけのからあげ さけ にんにく しょうが もやしのさらだ 油あげ きゅうり にんじん もや し ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん ちきんしちゆー 鶏ももにく たまねぎ にんじん じゃがい も ぶろっこりー しめじ コーン 豆乳 ぎゅうにゅう | きつねうどん うどん 鶏ももにく 油あげ ほう れんそう にんじん ふるーつ ぎゅうにゅう |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| ひじきとつなのごはん ひじき つな とんじる 豚肩ロース どうふ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん きりぼしだいこん にんじん 油あ げ きざみこんぶ ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん とりのからあげ 鶏ももにく にんにく しょうが ぼてとさらだ じゃがいも きゅうり にんじん コーン ふるーつ ぎゅうにゅう | ちゃんこうどん うどん にんにく しょうが 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 油あげ にら きゅうりのしょうゆづけ きゅうり ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん さけのかおりみそやき さけ はるさめさらだ はるさめ にんじん きゅうり も やし こん ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん ぶるこぎどん 豚肩ロース にんにく たまねぎ にんじん にら ひーまん もやし 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 ひーまん ふるーつ ぎゅうにゅう |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| ごはん ごぼうのちゃぶちえ はるさめ 豚肩ロース ごぼう に んじん たまねぎ にら しょうが きゅうりのなむる もやし きゅうり ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん たんどりーちきん 鶏ももにく にんにく こーるすろー キャベツ にんじん コーン ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん さけのしおやき さけ ちくぜんに 鶏ももにく だけのこ にんじん れんこん こんにゃく イングン ごぼう ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん ちきんかつ 鶏ももにく ほうれんそうのごまあえ ほうれんそう にんじん えのき ふるーつ ぎゅうにゅう | ごはん ちりこんかん 豚ひきにく にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも ひーまん こーん ぎゅうにゅう | 昭和の日 |