

2024ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 6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
			わかめごはん いりどり 鶏もも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、高野豆腐、こんにゃく、さやえんどう はくさいおかかあえ 白菜、かつお節、ごま	ごはん ぼーくしちゅー 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン	しょうゆらーめん 生めん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ
			くだもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう
5にち	6にち	7にち	8にち	9にち	10にち
にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ しおやきとり 鶏もも肉 おみそしる もやし、だいこん、ねぎ	ごはん さけからあげ サケ きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん	のりごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、すりごま	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	なぼりたん スパゲティ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ソーセージ
くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう
12にち	13にち	14にち	15にち	16にち	17にち
ごはん ごぼうちゃぶちえ はるさめ、豚肩、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま あさづけ かぶ、きゅうり	ごはん ちきんかつ 鶏もも肉 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	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 ぎゅうりしょうゆづけ きゅうり	ごはん さけかおりみそやき サケ きりぼしだいこんに 大豆、切干大根、にんじん、油揚げ、ごま	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま	やきそば 豚肩ロース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり
くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう
19にち	20にち	21にち	22にち	23にち	24にち
ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン	ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ゆでぶろっこりー	ごはん さけしおやき サケ とんじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、こんにゃく、ねぎ、木綿豆腐	ごはん にくじゃが 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、白滝 ほうれんそうごまあえ ほうれん草、えのき、ごま	ごはん ちきんかれー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ	きのこやさいうどん 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、白菜
くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう
26にち	27にち	28にち	29にち	30にち	
ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 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	ひじきつなごはん ひじき、ツナ てりやきちきん 鶏もも肉 やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	ひやしちゅうか 生めん、きゅうり、もやし、ミニトマト、ツナ ろーすとぼてと じゃがいも	ゆかりごはん さけふりったー サケ まかろにさらだ にんじん、きゅうり、キャベツ、マカロニ	ごはん すきやきふう 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、白菜、えのき、白滝、木綿豆腐	月平均栄養価 エネルギー 458kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.7g
くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	