

2023ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 7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
					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 くだもの ぎゅうにゅう
3にち	4にち	5にち	6にち	7にち	8にち
ごはん ごぼうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、ごま すのもの きゅうり、わかめ、キャベツ くだもの 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 鶏もも肉 ゆでぶろっこりー くだもの ぎゅうにゅう	のりごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さけふらい サケ もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし くだもの ぎゅうにゅう	ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、ニラ、ピーマン、もやし、ごま ぎゅうにゅう	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、鶏もも肉、にんじん、ほうれん草 くだもの ぎゅうにゅう
10にち	11にち	12にち	13にち	14にち	15にち
ごはん てりやきちきん 鶏もも肉 まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ くだもの ぎゅうにゅう	みーとそーすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ぼてと くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さけしおやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ くだもの ぎゅうにゅう	ごはん とりからあげ 鶏もも肉 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 くだもの ぎゅうにゅう	ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さつまいも、しめじ 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、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
17にち	18にち	19にち	20にち	21にち	22にち
おやすみ	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、白滝 たいこんごまあえ だいこん、きゅうり、すりごま くだもの ぎゅうにゅう	ごはん きやべつはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも みにとまと くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さけむにえる サケ ぼとふ じゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ソーセージ くだもの ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーとうふ 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ぎゅうにゅう	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 くだもの ぎゅうにゅう
24にち	25にち	26にち	27にち	28にち	29にち
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 くだもの ぎゅうにゅう	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト わかめすーぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ くだもの ぎゅうにゅう	とりなんばんうどん 干しうどん、鶏もも肉、にんじん、油揚げ、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ くだもの ぎゅうにゅう	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、もやし くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さんしょくどん ほうれん草、鶏ひき肉、高野豆腐 くだもの ぎゅうにゅう	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 くだもの ぎゅうにゅう
31にち					
わかめごはん とりにくみそやき とりももにく やさいすーぶ キャベツ、たまねぎ、コーン くだもの ぎゅうにゅう				月平均栄養価 エネルギー 453kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g	