

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 9がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		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、コーン ふる一つ	ごはん さけふらい サケ 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	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほくさい、もやし、ねぎ ふる一つ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
わかめごはん にくじゃが 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき いんげんごまあえ いんげん ふる一つ	けちやっぶごはん ソーセージ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン わかめすーぶ わかめ、キャベツ、たまねぎ ふる一つ	ごはん ぶるこぎどん 豚肩ロース、たまねぎ、にら、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし ふる一つ	ごはん ちきんしちゅー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン ふる一つ	ごはん どらいかれー 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ	とりなんばんうどん うどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも肉、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ ふる一つ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ちきんかつ 鶏もも肉 キャベツなむる キャベツ、だいこん、にんじん、ごま ふる一つ	ひじきつなごはん ひじき、ツナ 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 ふる一つ	みーとそーす スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ぼてと じゃがいも ふる一つ	ごはん かれいからあげ カレイ もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし ふる一つ	ごはん ちゅうかどん 鶏もも肉、しょうが、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、真ピーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、ほくさい	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、しめじ、ピーマン、あおのり ふる一つ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
おやすみ	にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ とんじる 豚肩ロース、だいこん、ごぼう、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく ふる一つ	えんそく	おやすみ	ごはん ちきんかれー 鶏もも肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ	きのこすばげていー スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、真ピーマン、ソーセージ ふる一つ
27日	28日	29日	29日	30日	
ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 はるさめさらだ はるさめ、にんじん、コーン、きゅうり、もやし、ごま ふる一つ	ゆかりごはん ちくぜんに 鶏もも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ ふる一つ	ちゃんこふううどん 干しうどん、豚肉、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほくさい、しめじ、えのき、油揚げ、にら ふる一つ	ごはん さけしおやき サケ ひじきに だいす、ひじき、にんじん、油揚げ ふる一つ	ごはん まーぼーどうぶ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐	