

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 8がつ

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
<p>ごはん しょうがやき 豚肉、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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、はくさい</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん まーぼー豆腐 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</p> <p>ふる一つ</p>	<p>きんぴらごはん ごぼう、にんじん</p> <p>ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん すきやきふう 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、しらたき、木綿豆腐</p> <p>ふる一つ</p>	<p>しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ</p> <p>ふる一つ</p>
9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>おやすみ</p>	<p>とりなんばんうどん にんじん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ゆかりごはん ゆかり</p> <p>ぼとふ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ソーセージ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、プロッコリー、白菜</p> <p>ふる一つ</p>	<p>おやすみ</p>	<p>おやすみ</p>
16日	17日	18日	19日	20日	21日
<p>おやすみ</p>	<p>ごはん さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん たんどりーちきん 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>ふる一つ</p>	<p>ごはん かれいのてりやき カレイ</p> <p>はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、ごま</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん ちりこんかん だいず、いんげんまめ、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>ふる一つ</p>	<p>やきそば やきそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり</p> <p>ふる一つ</p>
23日	24日	25日	26日	27日	28日
<p>ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが</p> <p>みにとまと ゆでぶろっこりー</p> <p>ふる一つ</p>	<p>にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ</p> <p>とんじる 豚ばら、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく</p> <p>ふる一つ</p>	<p>きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも肉、にんじん</p> <p>いんげんのごまあえ いんげん、ごま</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん さけのむにえる サケ</p> <p>おんやさいさらだ にんじん、プロッコリー、さつまいも</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん なつやさいかれー 豚肉、じゃがいも、トマト、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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、ウインナー</p> <p>ふる一つ</p>
30日	31日				
<p>ごはん ごぼうのちやぶちえ はるさめ、豚ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら</p> <p>あさづけ かぶ、きゅうり</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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</p> <p>ぼてと じゃがいも</p> <p>ふる一つ</p>				