

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 10がつ

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				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	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 ふるーつ きゅうにゅう
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが 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 ふるーつ	こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ さつまじる 鶏もも肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、まいだけ、木綿豆腐、ねぎ ふるーつ	ごはん てりやきちきん 鶏もも ほうれんそうそてー ほうれん草、しめじ、たまねぎ、にんじん ふるーつ	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 ふるーつ	ごはん さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐 ふるーつ	なほりたん 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 ふるーつ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
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、いら あさづけ かぶ、きゅうり ふるーつ	ゆかりごはん ゆかり ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ ぼてと じゃがいも ふるーつ	とりなんばんうどん にんじん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、まいだけ、かぼちゃ、ねぎ だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ふるーつ	ごはん さけのむにえる サケ 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 ふるーつ	ごはん ぼーくしちゆ 豚肉、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 ふるーつ	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 ふるーつ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん いりどり 鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう あさづけ はくさい、きゅうり、ごま ふるーつ	ひらふ ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ ふるーつ	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも ふるーつ	あきごはん さつまいもごはん さつまいも さけしおやき サケ きのごそてー しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん ふるーつ	ごはん ぼーくかれー 豚ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、しめじ ふるーつ	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、にんじん、鶏もも肉 ふるーつ
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん キャベツはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、キャベツ、豆乳、パン粉、ながいも みにとまと ゆでぶろっこりー ふるーつ	きんぴらごはん ごぼう、にんじん 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 ふるーつ	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、まいだけ、えのき、はくさい きゅうりのしょうゆづけ きゅうり ふるーつ	ごはん さけかおりみそやき サケ、ごま もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし ふるーつ	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 ふるーつ	やきうどん ゆでうどん、豚ばら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり ふるーつ