

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 1がつ

月	火	水	木	金	土
					1日 おやすみ
3日	4日	5日	6日	7日	8日
おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん まーぼーどうふ 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	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	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
10日	11日	12日	13日	14日	15日
おやすみ	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、まいだけ、かぼちゃ、ねぎ	ごはん ぶるこぎ 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	ゆかりごはん ゆかり とんじろ 豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく	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	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、ワインナー
17日	18日	19日	20日	21日	22日
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、だけのこ、ブロッコリー、はくさい	きんぴらごはん ごぼう、にんじん、鶏ひき肉 ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ	ちゃんこうどん 干しうどん、豚ばら肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、白菜、えのき、しめじ、油揚げ、ニラ	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	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	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
24日	25日	26日	27日	28日	29日
わかめごはん おそうにふう 白玉粉、鶏もも、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、はくさい、しいだけ、ねぎ	ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン	ごはん てりやきちきん 鶏もも ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま	ごはん さけふらい サケ 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	ごはん ちきんかれー 鶏もも、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	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
31日					
にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ 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、まいだけ、木綿豆腐、ねぎ					