

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 2がつ

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	<p>わかめごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ</p> <p>わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、カットわかめ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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</p> <p>ぼてと じゃがいも</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん さけかおりみそやき サケ、こま</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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</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>
7日	8日	9日	10日	11日	12日
<p>ごはん ごぼうのちやぶちやえ 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 ちきんかつ 鶏もも肉</p> <p>まかにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ、コーン</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん てりやきちきん 鶏もも</p> <p>おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん さけのむにえる サケ</p> <p>ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草</p> <p>ふる一つ</p>	<p>おやすみ</p>	<p>きのこすばけてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、ワインナー</p> <p>ふる一つ</p>
14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>ひじきとつなごはん ひじき、ツナ</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>ゆかりごはん 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</p> <p>いんげんごまあえ いんげん</p> <p>ふる一つ</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、まいだけ、かぼちゃ、ねぎ</p> <p>きゅうりしょうゆづけ きゅうり</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん さけからあげ サケ</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 さんしょくどん ほうれん草、豚ひき肉、凍り豆腐</p>	<p>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</p> <p>ふる一つ</p>
21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん きゃべつはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、キャベツ、豆乳、パン粉、ながいも</p> <p>みにとまと ゆでぶろっこりー</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん ほたてふらい ホタテ</p> <p>はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン</p> <p>ふる一つ</p>	<p>おやすみ</p>	<p>ごはん さけしおやき さけ</p> <p>きりぼしだいこんに 切り干し大根、大豆、にんじん、油揚げ、こんぶ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、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</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、まいだけ、えのき、はくさい</p> <p>ふる一つ</p>
28日					
<p>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</p> <p>やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ</p> <p>ふる一つ</p>					