

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 3がつ

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	<p>ごはん</p> <p>とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが</p> <p>きゃべつなむる キャベツ、だいこん、にんじん、こま</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>だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、こま</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>さけしおやき サケ</p> <p>ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>ふるこぎ 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</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>
7日	8日	9日	10日	11日	12日
<p>わかめごはん</p> <p>わかさぎからあげ わかさぎ</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p>	<p>しょうゆらーめん</p> <p>はんぱーく</p> <p>さんどいつち</p> <p>ばい</p> <p>あいす</p>	<p>ごはん</p> <p>みーとほーる 豚ひき肉、鶏ひき肉</p> <p>もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>さけふらい 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</p> <p>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</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>
14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>ゆかりごはん ゆかり</p> <p>ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ</p> <p>すのもの わかめ、きゅうり、キャベツ</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>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>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</p> <p>さけのむにえる サケ</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</p> <p>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、ブロッコリー、はくさい</p>	<p>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</p>
21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>おやすみ</p>	<p>ごはん</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>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>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、まいだけ、えのき、はくさい</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>ちきんしちゅー いんげんまめ、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</p> <p>ふる一つ</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>
28日	29日	30日	31日		
<p>ごはん</p> <p>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>ごはん</p> <p>さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれん草</p> <p>ふる一つ</p>	<p>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</p> <p>ふる一つ</p>	<p>ごはん</p> <p>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</p> <p>ふる一つ</p>		