

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 5がつ

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん ちゅうかどん とりもも肉、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 ぶる一つ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、とりもも肉、にんじん ぶる一つ	もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ ぶる一つ
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ごぼうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが あさづけ かぶ、きゅうり ぶる一つ	ごはん ちきんかつ とりもも肉 きゃべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、こま ぶる一つ	ちゃんごふうどん 干しうどん、豚肩ロース、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、はくさい、しめじ、えのき、油揚げ、にら みにとまと ぶる一つ	ごはん さけからあげ サケ おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも ぶる一つ	ごはん しょうがゆき 豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん ぶる一つ	なほりたん スパゲティ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ソーセージ ぶる一つ
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ひじきつなごはん ひじき、ツナ とんじる 豚肩ロース、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 ぶる一つ	ごはん きゃべつはんぱーぐ 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも ほうれんそうごまあえ ほうれん草、にんじん、えのき ぶる一つ	ごはん てりやきちきん とりもも肉 きのごそてー しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん ぶる一つ	ごはん さけしおやき サケ きりほしだいこんに 切干大根、にんじん、油揚げ、刻み昆布、大豆 ぶる一つ	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 ぶる一つ	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、ピーマン、あおのり ぶる一つ
23日	24日	25日	26日	27日	28日
わかめごはん いりどり とりもも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ぶる一つ	ごはん とりからあげ とりもも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ぶる一つ	とりなんばんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、とりもも肉、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ いんげんごまあえ いんげん、こま ぶる一つ	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、きゅうり、もやし、コーン、こま ぶる一つ	ごはん だらいかれー 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 ぶる一つ	きのごすばげてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ ぶる一つ
30日	31日				
けちやっぶらいす ソーセージ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン ぼとふ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ ぶる一つ	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 まかろにさらだ にんじん、キャベツ、マカロニ、きゅうり ぶる一つ				