

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 6がつ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|---|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| | | わかめごはん にくじゃが 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたき | きんぴらごはん 鶏ひき肉、ごぼう、にんじん さけしおやき サケ | ごはん さんしょくどん ほうれんそう、鶏ひき肉、凍り豆腐 | 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、まいたけ、えのき、はくさい |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| ひらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン てりやきちきん とりもも肉 こんそめすーぶ わかめ、キャベツ ふる一つ | ごはん さけからあげ サケ きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま ふる一つ | みーとそーすすばげてい 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 ゆでぶろっこりー ふる一つ | わかめごはん ちきんぐらたん とりもも肉、たまねぎ、チーズ もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし ふる一つ | ごはん ちりこんかん だいず、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン ふる一つ | きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、とりもも肉、にんじん ふる一つ |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ぼてと じゃがいも ふる一つ | ゆかりごはん ちくぜんに とりもも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、いんげん あさづけ はくさい、だいこん、にんじん ふる一つ | にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ たんどりーちきん とりもも肉 おみそしる もやし、だいこん ふる一つ | 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 ふる一つ | 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 ふる一つ | 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 ふる一つ |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| ごはん ちきんかつ とりもも肉 おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、フロッコリー ふる一つ | ごはん さけかおりみそやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ ふる一つ | 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 みにとまと ふる一つ | ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 ほうれんそうそてー ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ ふる一つ | ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし ふる一つ | 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 ふる一つ |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | |
| ごはん ごほうちゃぶちえ 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、ごま こーるすろー キャベツ、にんじん ふる一つ | ごはん とりみそやき とりもも肉 きりぼしだいこんに だいず、きりぼしだいこん、にんじん、油揚げ、こんぶ ふる一つ | ごはん とりからあげ とりもも肉 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、ごま ふる一つ | けちゃっぶらいす ソーセージ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン さけむにえる サケ おみそしる ねぎ、わかめ ふる一つ | | |