

# 2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 7がつ

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				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	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  ふる一つ
4日	5日	6日	7日	8日	9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  きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ  ふる一つ	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉  ぶろっこりーいため ブロッコリー、にんじん、しめじ  ふる一つ	こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ  さけかおりみそやき サケ  ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ  ふる一つ	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、ブロッコリー、さつまいも  ふる一つ	ごはん ちゅうかどん とりもも肉、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  ふる一つ	やきうどん ゆであどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり  ふる一つ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
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  ふる一つ	ごはん さけからあげ サケ  わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ  ふる一つ	みーとそーすすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ  ぼとど じゃがいも  ふる一つ	ごはん ごほうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ごま  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	ごはん ちきんしちゅー とりもも肉、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  ふる一つ	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  ふる一つ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
おやすみ	ピラフ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン  たんどりーちきん とりもも肉  やさいすーぶ キャベツ、もやし  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  きゅうりしょうゆづけ きゅうり  ふる一つ	ごはん さけしおやき 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、ごま  ふる一つ	ごはん どらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ  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
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん まーぼーどうふ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐  ふる一つ	ごはん さんしょくどん ほうれんそう、鶏ひき肉、凍り豆腐  ふる一つ	ちゃんこふううどん 干しうどん、豚肩ロース、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  ふる一つ	ごはん ふるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま  ふる一つ	ごはん ちりこんかん だいず、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン  ふる一つ	さんどいつち パン、いちごジャム  ふる一つ