

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 8がつ

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6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	ごはん ぼーくしちゅー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、プロッコリー、しめじ、コーン	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま	とりなんばんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、とりもも肉、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ	きんぴらごはん にんじん、ごぼう、鶏ひき肉 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	きのこすばけてい 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
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん みそぶたにくどん 豚肩ロース、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ	けちやつぶごはん 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	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	おやすみ	ごはん しょうがやき 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	おやすみ
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう		ふる一つ ぎゅうにゅう	
15日	16日	17日	18日	19日	20日
おやすみ	おやすみ	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	ひやしちゅうか 生めん、きゅうり、ツナ、もやし、トマト	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	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 ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん たんどりーちきん とりもも肉 おんやさいさらだ にんじん、プロッコリー、さつまいも	にんじんこんぶごはん にんじん、こんぶ、とりひきにく さけむにえる サケ おみそしる 木綿豆腐、ねぎ	ごはん きやべつはんぱーく 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも ぼてと じゃがいも	なぼりたん 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 ゆでぶろっこりー ぶろっこりー	ごはん ふるこぎ 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	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
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
29日	30日	31日			
ひじきつなごはん ひじき、つな しおやきとり とりもも肉 おみそしる もやし、たまねぎ、わかめ	ごはん とりからあげ とりもも肉 ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま	ごはん ぶりのてりやき ぶり 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 ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう			