

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 11がつ

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	つなひじきごはん ひじき、ツナ たんどりーちきん 鶏もも、ヨーグルト おみそしる だいこん、ねぎ 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	おやすみ	ごはん まーぼーとうふ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、リーマン、しめじ、木綿豆腐	やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ゆかりごはん 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 あさづけ きゅうり、かぶ ふる一つ	ごはん ちきんかつ 鶏もも ほうれんそうごまあえ ほうれん草、にんじん、えのき、ごま 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 ゆでぶろっこりー ふる一つ	ごはん さけむにえる サケ きのこそてー しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん ふる一つ	ごはん ちゅうかどん 鶏もも、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	きのこそばけてい スバグティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ちくぜんに 鶏もも、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ふる一つ	わかめごはん ちきんぐらだん 鶏もも、たまねぎ、チーズ みにとまと ふる一つ	けちやつぶらいす ソーセージ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン しおやきとり 鶏もも こんぞめすーぶ たまねぎ、キャベツ ふる一つ	ごはん さけふりったー サケ わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、ワカメ ふる一つ	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、ブロッコリー、しめじ、コーン	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
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん てりやきちきん 鶏もも 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 さけしおやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ ふる一つ	おやすみ	ごはん とりからあげ 鶏もも こーるすろー キャベツ、にんじん、コーン 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	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん
28日	29日	30日			
みーとそーすばけてい スバグティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ほとと じゃがいも ふる一つ	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 ふる一つ	ごはん ぶるこぎ 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			