

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 12がつ

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			ごはん さけふらい サケ まかにさらだ マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ ふる一つ	ごはん さんしょくどん 豚ひき肉、ほうれん草、高野豆腐	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
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ごぼうちやぶちえ ごぼう、豚肩ロース、はるさめ、にんじん、たまねぎ、にら、こま きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふる一つ	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉 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 さけかおりみそやき サケ もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし ふる一つ	にんじんこんぶごはん にんじん、こんぶ、豚ひき肉 しおやきとり 鶏もも肉 おみそしる キャベツ、もやし ふる一つ	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、こま	やしそば やしそばめん、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
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉 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、こま ふる一つ	ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、なかいも、チーズ ゆでぶろっこりー みにとまと 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、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ あさづけ かぶ、きゅうり ふる一つ	ごはん さけしおやき サケ きりほしだいこんに だいず、きりほしだいこん、にんじん、油揚げ、こんぶ ふる一つ	ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ	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
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん とりにくみそやき 鶏もも肉 ほととさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ふる一つ	びらふ ソーセージ、にんじん、コーン、たまねぎ、ピーマン ろーすとちきん ほとと わかめすーぷ わかめ、たまねぎ 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	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、こま ふる一つ	ごはん まーぼーとうふ 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	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
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん 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 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	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 ふる一つ	おやすみ	おやすみ