

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 2がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ごはん さけむにえる サケ ほうれんそうそてー ほうれん草、しめじ、たまねぎ、にんじん ふる一つ	ごはん ちきんかつ とりもも肉 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 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	なほりたん スバグティ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ソーセージ ふる一つ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん ごぼうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま あさづけ きゅうり、かぶ、ごま 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 ゆでぶろっこりー ふる一つ	わかめごはん ちくぜんに とりもも肉、だけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、れんこん だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ふる一つ	ごはん さけかおりみそやき サケ こーるすろー キャベツ、にんじん、コーン 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	おやすみ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ゆかりごはん ちきんぐらたん とりもも肉、たまねぎ、チーズ こまつなのあえもの こまつな、えのき ふる一つ	けちやっばらいす 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 とりもも肉 こんそめすーぶ キャベツ、たまねぎ ふる一つ	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 はくさいおかかあえ はくさい、かつお節、ごま ふる一つ	ごはん さけからあげ 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 さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれん草	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
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん きやべつはんぱーぐ 鶏ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、長いも、たまねぎ みにとまと 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	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 きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふる一つ	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	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
27日	28日				
ごはん たんどりーちきん とりもも肉 きやべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま ふる一つ	ごはん さけふらい サケ まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ふる一つ				