

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 3がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ゆかりごはん にくじゃが <small>豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたき</small> だいこんごまあえ <small>だいこん、きゅうり、ごま</small> ぷる一つ	ごはん とりからあげ <small>とりもも肉</small> はるさめさらだ <small>はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま</small> ぷる一つ	ごはん まーぼーとうふ <small>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</small> ぷる一つ	しょうゆらーめん <small>生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれんそう、わかめ、ねぎ</small> ぷる一つ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん みーとぼーる <small>豚ひき肉、鶏ひき肉</small> きゃべつのごまさらだ <small>キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま</small> ぷる一つ	ごはん さけふりったー <small>サケ</small> わふうさらだ <small>キャベツ、にんじん、もやし、ワカメ</small> くだもの	ぴらふ <small>ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン</small> しおやきとり <small>鶏もも</small> こんぞめすーぷ <small>たまねぎ、キャベツ</small> ぷる一つ	さんどいっち なほりたん ぼてと ぷる一つ	ごはん ひびんばふう <small>豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま</small> ぷる一つ	やきうどん <small>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</small> ぷる一つ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ちきんかつ <small>とりもも肉</small> ぼてとさらだ <small>じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン</small> ぷる一つ	ごはん さけむにえる <small>サケ</small> ぶろっこりーいため <small>ブロッコリー、にんじん、しめじ</small> ぷる一つ	ごはん ごぼうちやぶちえ <small>はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま</small> きゅうりのすのもの <small>きゅうり、わかめ、キャベツ</small> ぷる一つ	みーとそーすすばげてい <small>スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ</small> ゆでぶろっこりー ぷる一つ	ごはん ぼーくかれー <small>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</small> ぷる一つ	そつえんしき
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ちきんしちゅー <small>鶏もも、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</small> ぷる一つ	おやすみ	きつねうどん <small>干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん</small> ぷる一つ	ごはん てりやきちきん <small>鶏もも</small> まかろにさらだ <small>にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ</small> ぷる一つ	ごはん しょうがやき <small>豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん</small> ぷる一つ	やきそば <small>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</small> ぷる一つ
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん ぷるこぎ <small>豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま</small> ぷる一つ	わかめごはん いりどり <small>とりもも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう</small> きゅうりしょうゆづけ <small>きゅうり</small> ぷる一つ	きんぴらごはん <small>にんじん、ごぼう、鶏ひき肉</small> とんじる <small>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</small> ぷる一つ	ごはん どらいかれー <small>豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ</small> ぷる一つ	ごはん ちゅうかどん <small>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、ほくさい</small> ぷる一つ	