

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 だいこん、きゅうり、ごま ふる一つ	ごはん とりからあげ とりもも肉 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、ごま ふる一つ	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> ふる一つ	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> ふる一つ
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 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 くだもの	ぴらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン 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	さんどいっち なほりたん ぼてと ふる一つ	ごはん びびんばふう <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> ふる一つ	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 ふる一つ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
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 さけむにえる サケ ぶろっこりーいため ブロックリー、にんじん、しめじ ふる一つ	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 きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ふる一つ	みーとそーすすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ゆでぶろっこりー ふる一つ	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> ふる一つ	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、ブロックリー、しめじ、コーン</small> ふる一つ	おやすみ	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 ふる一つ	ごはん てりやきちきん 鶏もも 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	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> ふる一つ	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	29日	30日	31日	
ごはん ふるこぎ <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> ふる一つ	わかめごはん いりどり 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 きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふる一つ	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 ふる一つ	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> ふる一つ	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、ブロックリー、ほくさい</small> ふる一つ	