

2023ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 8がつ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1にち	2にち	3にち	4にち	5にち
	ごはん ちゅうかどん 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しめじ、たけのこ、はくさい、ブロッコリー くだもの ぎゅうにゅう	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 くだもの ぎゅうにゅう	ごはん てりやきちきん 鶏もも肉 さつまじる にんじん、ごぼう、さつまいも、だいこん、まいたけ、木綿豆腐、ねぎ くだもの ぎゅうにゅう	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、白滝、木綿豆腐 くだもの ぎゅうにゅう	しょうゆらーめん 生めん、豚肩ロース、にんじん、ほうれん草、わかめ、ねぎ くだもの ぎゅうにゅう
7にち	8にち	9にち	10にち	11にち	12にち
ごはん まーぼーとうふ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐 くだもの ぎゅうにゅう	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 くだもの ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか 生めん、ツナ、きゅうり、もやし、ミニトマト くだもの ぎゅうにゅう	ごはん びびんば 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草 くだもの ぎゅうにゅう	おやすみ	おやすみ
14にち	15にち	16にち	17にち	18にち	19にち
おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ニラ、もやし、ごま くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれん草 くだもの ぎゅうにゅう	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり くだもの ぎゅうにゅう
21にち	22にち	23にち	24にち	25にち	26にち
ごはん ごぼうちゃぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ニラ、ごま すのもの きゅうり、わかめ、キャベツ くだもの ぎゅうにゅう	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 くだもの ぎゅうにゅう	ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 ほうれんそうごまあえ ほうれん草、にんじん、えのき、ごま くだもの ぎゅうにゅう	ごはん とりからあげ 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、ごま くだもの ぎゅうにゅう	ごはん ちきんかれー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ くだもの ぎゅうにゅう	きのこやさいうどん 干しうどん、豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、まいたけ、えのき、はくさい くだもの ぎゅうにゅう
28にち	29にち	30にち	31にち		
こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ しおやきとり 鶏もも肉 わかめすーぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ くだもの ぎゅうにゅう	とりなんばんうどん 干しうどん、鶏もも肉、にんじん、油揚げ、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ みにとまと くだもの ぎゅうにゅう	ごはん さけふらい サケ ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン くだもの ぎゅうにゅう	わかめごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま くだもの ぎゅうにゅう	月平均栄養価 エネルギー 461kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.9g	