

2023ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 9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
				ごはん びびんばふう 豚ひき肉、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま	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 くだもの
4にち	5にち	6にち	7にち	8にち	9にち
ごはん にくじゃが 豚肩ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき あさつけ かぶ、きゅうり くだもの	ごはん さけむにえる サケ きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま くだもの	ひやしちゅうか 生めん、きゅうり、もやし、ミニトマト、ツナ ろーすとぼてと じゃがいも くだもの	ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ゆでぶくっこりー くだもの	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 くだもの	やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおのり くだもの
11にち	12にち	13にち	14にち	15にち	16にち
ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリー くだもの	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	びらふ 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 鶏もも肉 ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ くだもの	ごはん さけかおりみそやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ くだもの	ごはん ぽーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さつまいも、しめじ くだもの	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、鶏もも肉、にんじん、ほうれん草 くだもの
18にち	19にち	20にち	21にち	22にち	23にち
おやすみ	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、にんじん みにとまと くだもの	ごはん さけしおやき サケ きりぼしだいこんに 大豆、切干大根、にんじん、油揚げ、こんぶ くだもの	のりごはん いりどり 鶏もも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、高野豆腐、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 くだもの	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 くだもの	おやすみ
25にち	26にち	27にち	28にち	29にち	30にち
にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ てりやきちきん 鶏もも肉 おみそしる もやし、ねぎ くだもの	ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 ぼてとさらだ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン くだもの	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	わかめごはん さけふりったー サケ もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし くだもの	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	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