

2023ねんど きゅうしょく ☆ こんだて 10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
2にち	3にち	4にち	5にち	6にち	7にち
ごはん とりにくみそやき 鶏もも肉 わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ごま くだもの	ごはん ちきんかつ 鶏もも肉 はくさいおかかあえ 白菜、かつお節、ごま くだもの	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 みにとまと くだもの	ごはん さけむにえる サケ ぼとふ じゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ソーセージ くだもの	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	きのこやさいうどん 干しうどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいたけ、えのき、白菜 くだもの
9にち	.	11にち	12にち	13にち	14にち
おやすみ	ゆかりごはん ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ 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	けちやっぶらいす 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 鶏もも肉 ゆでぶろっこりー くだもの	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 くだもの	ぼうさいしょくのひ あるふあまい(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	なぼりたん スパゲティ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ソーセージ くだもの
16にち	17にち	18にち	19にち	20にち	21にち
ひじきつなごはん ひじき、ツナ てりやきちきん 鶏もも肉 わかめすーぶ わかめ、キャベツ、たまねぎ くだもの	ごはん ごぼうちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、ごま あさづけ かぶ、きゅうり くだもの	ごはん さけしおやき サケ 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、こんにゃく、ねぎ、木綿豆腐 くだもの	ごはん きゃべつはんぱーぐ 鶏ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ながいも ぼとと くだもの	ごはん ちきんかれー 鶏もも肉、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	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
23にち	24にち	25にち	26にち	27にち	28にち
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、白滝 だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、すりごま くだもの	ごはん とりからあげ 鶏もも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン くだもの	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 きゅうりしょうゆづけ きゅうり くだもの	ごはん さけふらい サケ ごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、すりごま くだもの	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	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
30にち	31にち				
ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉 まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ くだもの	ごはん みーとぼーる 鶏ひき肉、豚ひき肉 ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ くだもの				