

こんだてひょう 献立表



今月の目標
あとかたづけを
せきにんをもって
さいごまでやろう

1日(月)

ごはん
ぎゅうにゅう
のりのつくだに
とりにくとじゃが
いものうまに
いとかんてんと
やさいのあえもの

2日(火)

ミルクパン
ぎゅうにゅう
さかなの
バーベキューソース
じゃがいもの
クリームあえ
やさいスープ

3日(水)

キムチ
チャーハン
ぎゅうにゅう
トックスープ
メロン

4日(木)

ティラミス
トースト
ぎゅうにゅう
ハンガリアン
シチュー
フレンチサラダ

5日(金)

こうやどうふの
そばろどん
ぎゅうにゅう
ごじる
こんぶサラダ

8日(月)

ゆかりごはん
ぎゅうにゅう
やきししゃも
ごまずあえ
いかとだいこん
のうまに

9日(火)

ごはん
ぎゅうにゅう
じゃーじゃん
どうふ
もやしの
ちゅうかふうみ
れいとうみかん

10日(水)

ツナの
トマトクリーム
スパゲッティ
ぎゅうにゅう
マセドアンサラダ
みしょうかん

11日(木)

いわしの
かばやきどん
ぎゅうにゅう
けんちんじる
あじさいゼリー

12日(金)

こめこパン
ぎゅうにゅう
とりにくの
マーマレードやき
しろいんげんまめ
のスープ
あまなつ

15日(月)

おろしぶたどん
ぎゅうにゅう
やさいたっぷり
みそしる

16日(火)

ビーンズ
ミートドック
ぎゅうにゅう
コーン
ポタージュ
グリーンサラダ

17日(水)

ごはん
ぎゅうにゅう
ごもくうまに
やさいときのこ
のおひたし

18日(木)

わかめごはん
ぎゅうにゅう
ジャンボぎょうざ
きゅうりの
ちゅうかあえ
とうふとチンゲン
サイのスープ

19日(金)

くろまいごはん
ぎゅうにゅう
さかなのしそやき
みそしる
いかとわかめの
かむかむサラダ

22日(月)

シンジュウシイ
ぎゅうにゅう
ゴーヤチャンプル
もずくスープ
ちんすこう

23日(火)

げんまいごはん
ぎゅうにゅう
こうやどうふの
たまごとじ
なめこの
みそしる

24日(水)

しおやきそば
ぎゅうにゅう
ビーンズポテト
フルーツ
ヨーグルト

25日(木)

ごまごはん
ぎゅうにゅう
かんこくふう
にくじゃが
しおナムル
ネーブルオレンジ

26日(金)

うめちゃづけ
ぎゅうにゅう
あげだしさかな
えだまめサラダ

29日(月)

もろこしごはん
ぎゅうにゅう
とりにくの
なんばんやき
とうがんの
ちゅうかスープ
ちゅうかサラダ

30日(火)

きなこあげパン
ぎゅうにゅう
ワンタンスープ
はるさめサラダ

