



8・9がつのきゅうしょくもくひょう

ただしくはいぜんをしよう

Table with columns for Date, Meal Name, and various food items categorized by color (red, purple, green). Includes nutritional information like kcal and grams.

11 (月)	ごはん			こめ					1材料 - 572 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらたき みりん しょうゆ しお	たんぱく質 22.8 g
	あつやきたまご	たまご		さとう				しょうゆ みりん かつおだし	脂質 17.3 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (火)	ごはん			こめ					1材料 - 637 kcal
	のりのつくだに		のり	さとう				しょうゆ	たんぱく質 22.5 g
	にくだんごとキャベツのスープ	とりにく ぶたにく		はるさめ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	脂質 20.7 g
	カラフルポテトとだいのあげに ジョア (ブレーン)	だいず		じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
13 (水)	ごはん			こめ					1材料 - 588 kcal
	とりじる	とりにく みそ			こめあぶら	にんじん ニラ	ごぼう たまねぎ だいこん	けずりぶし しょうゆ	たんぱく質 26.9 g
	アユのなんばんづけ		アユ	かたくりこ さんおんとう	こめあぶら こまあぶら		しょうが ながねぎ	す しょうゆ いちみつ とうがらし	脂質 20.5 g
	わかめいりそくせきづけ		わかめ				キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (木)	ごはん			こめ					1材料 - 574 kcal
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				こまつな きぬさや	なめこ	にほしこ	たんぱく質 29.6 g
	マスのしおこうじやき	マス						しおこうじ	脂質 17.6 g
	ごもくきんぴら	さつまあげ		じゃがいも さんおんとう	こま こめあぶら	にんじん	れんこん ごぼう	しょうゆ みりん いちみつ とうがらし	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 (金)	だいずミートのそぼろどん	たまご だいずミート		さとう	こめあぶら			きりほしだいこん たまねぎ きゅうり	1材料 - 569 kcal
	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり				チンゲンサイ にんじん	えのきだけ	しょうゆ みりん しお ケチャップ	たんぱく質 22.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					がらすープ しょうゆ しお	脂質 16.8 g
	れいとうパイン			さとう			パインアップル		食塩相当量 2.1 g
19 (火)	ごはん			こめ					1材料 - 623 kcal
	たまごとはるさめのスープ	たまご		はるさめ		にんじん	ながねぎ しいたけ	がらすープ しお しょうゆ こしょう	たんぱく質 27.0 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	とりにく だいず	ちりめんじゃこ	さんおんとう かたくりこ	こま こめあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質 21.8 g
	ちゅうかきゅうり			さとう	こまあぶら		きゅうり	す しょうゆ しお いちみつ とうがらし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (水)	くきわかめごはん		くきわかめ	こめ					1材料 - 550 kcal
	だいこんのみそしる	あつあげ みそ				きぬさや	だいこん えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 24.6 g
	イカのてりに	イカ		さとう	こめあぶら		しょうが	みりん しょうゆ	脂質 16.5 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (木)	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	1材料 - 598 kcal
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	ベーコン	じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース	ケチャップ しょうゆ マスタード	たんぱく質 23.6 g
	バターナッツかぼちゃのサラダ			さとう	こめあぶら	かぼちゃ	きゅうり コーン	す てんびしお しょうゆ	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
かんそうブルー						ブルー			
25 (月)	たまごカレーライス	うずらたまご ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	1材料 - 608 kcal
	フレンチサラダ						キャベツ きゅうり パイナップル	す てんびしお こしょう	たんぱく質 19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
26 (火)	ごはん			こめ					1材料 - 620 kcal
	サムゲタンスープ	とりにく		もちこめ			だいこん しいたけ にんにく しょうが	がらすープ さけ しお こしょう	たんぱく質 27.7 g
	アジのかんこくふうからあげ	アジ		かたくりこ さとう	こめあぶら		にんにく	しょうゆ す コチュジャン	脂質 23.7 g
	のりサラダ		やきのり		こまあぶら	ほうれんそう にんじん	もやし	す てんびしお こしょう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27 (水)	ごはん			こめ					1材料 - 580 kcal
	マーポーはるさめ	ぶたにく どうふ だいずミート みそ		さとう はるさめ	こめあぶら こまあぶら	ニラ にんじん	ながねぎ しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン がらすープ	たんぱく質 22.7 g
	コーンしゅうまい	タラ		こむぎこ			たまねぎ コーン	しお みりん	脂質 19.8 g
	ゆかりあえ					あかじそ	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう								
28 (木)	ごはん			こめ					1材料 - 646 kcal
	サケふりかけ	サケ	やきのり	さとう				しお まっちょ	たんぱく質 23.4 g
	ニラたまじる	たまご みそ				ニラ	たまねぎ しめじ	にほしこ	脂質 22.8 g
	くるまふとやさいのあげに	とりにく		くるまふ かたくりこ	さとう こめあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (金)	ごはん			こめ					1材料 - 633 kcal
	おつきみじる	とりにく		さといも しらたまだんご じゃがいももち		ほうれんそう かぼちゃ	だいこん しめじ しょうゆ みりん	けずりぶし みりん	たんぱく質 24.4 g
	ごまだれハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう かたくりこ	こま		たまねぎ	しょうゆ みりん	脂質 17.2 g
	きりほしだいこんのあますあえ			さとう		にんじん	きりほしだいこん	しょうゆ す	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
一食あたりの平均	エネルギー	603 kcal	脂質	19.3 g	カルシウム	350 mg			
	たんぱく質	24.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.5 mg			

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんで食べましょう



《ちょいしおまいかちゃんきゅうしょく》です

