



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 (日), Meal Name (こんだて), and various food categories (あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか). Rows list meals like ハヤシライス, きりぼしだいこんのナムル, ごはん, etc., with their ingredients and nutritional values.

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 グリーンピース	しらたき 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			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	しょうゆ みりん しお ケチャップ	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	がらすープ しょうゆ しお	たんぱく質	22.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					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	《かみかみきゅうり》です。よくかんでたべましょ			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 ベーコン だいず		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 マスターソース	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	《ちょいしおまいかちゃんきゅうり》です			1材料 - 580 kcal		
	マーポーはるさめ	ぶたにく とうふ 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	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			