



10がつのきゅうしょくもくひょう

あとかたづけをきちんとしよう

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		さいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか
2 (月)	パブリカライス			こめ	こめあぶら			パブリカふんまつしお	I材料 - 607 kcal
	とりにくのクリームソースがけ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこのホワイトルウ	こめあぶら	パセリ にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	がらすूप こしょう しろワイン	たんぱく質 22.5 g
	ツナサラダ	ツナ			こめあぶら		きゅうり キャベツ	す こしょう てんびしお	脂質 24.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
3 (火)	ソフトめん			こむぎこ				しお	I材料 - 578 kcal
	とうにゅうちゃんぽんスープ	かたにく ちゆてい イカ トピ とうにゅう			こめあぶら	こまつな にんじん	ながねぎ しいたけ メンマ キャベツ	がらすूप こしょう しお しょうゆ	たんぱく質 27.3 g
	もやしとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	もやし きゅうり	す しょうゆ	脂質 18.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
4 (水)	アップルシャーベット			さとう			りんご		
	ごはん			こめ					I材料 - 583 kcal
	カレーにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	バター	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	カレーこ しお さけ がらすूप みりん しょうゆ	たんぱく質 22.8 g
	てっかみそ	だいたず みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 17.8 g
5 (木)	しおもみ						キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I材料 - 597 kcal
	あつあげとはくさいのみそしる	あつあげ みそ				にんじん こまつな	はくさい	にほしこ	たんぱく質 22.4 g
6 (金)	あつやきたまご	たまご			こめあぶら			こんぶだし しょうゆ かつおだし みりん	脂質 23.0 g
	わふうのりポテトサラダ	ツナ	やきのり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	はねぎ	たまねぎ しめじ	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I材料 - 576 kcal
10 (火)	だいこんととりにくのうまに	とりにく みそ		さとう	こめあぶら	にんじん きぬさや	だいこん	さけ けずりぶし みりん しょうゆ	たんぱく質 29.2 g
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ かたくりこ	こめあぶら こめあぶら		たけのこ もやし	しょうゆ しお こしょう	脂質 18.7 g
	おひだし					こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (水)	ひとみキラキラ☆シーフードカレーライス	ホタテ あさり イカ ツナ		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 トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	オイスターソース しろワイン こしょう	I材料 - 638 kcal
	ピーズサラダ	だいたず			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー	コーン キャベツ	てんびしお こしょう	たんぱく質 25.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 25.0 g
									食塩相当量 2.4 g
12 (木)	ごはん			こめ					I材料 - 665 kcal
	はくさいスープ	ロースハム とうふ				ニラ	はくさい えのきだけ	がらすूप みりん しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 26.8 g
	ししゃもフライ		ししゃも(ぎょうらん)	パンこ こむぎこ	こめあぶら				脂質 26.5 g
	チャプチェ	ぶたにく		はるさめ さとう	こま こめあぶら こめあぶら	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり えだまめ きくらげ	しょうゆ しお いちみつがらし	食塩相当量 2.4 g
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I材料 - 638 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ				こまつな	たまねぎ	にほしこ	たんぱく質 26.5 g
	ぶたにくのごまみそあえ	ぶたにく みそ		さんおんとう	こま こめあぶら		しょうが	さけ みりん	脂質 27.8 g
16 (月)	だいこんサラダ			さとう	こめあぶら こめあぶら	ブロッコリー にんじん	だいこん コーン	す てんびしお しょうゆ こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I材料 - 552 kcal
	こまつなとちくわのスープ	ちくわ				こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 23.0 g
16 (月)	じゃここんぶ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ	さんおんとう	こま			しょうゆ みりん	脂質 16.3 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	しお しょうゆ みりん ラーゆ つきこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	だいこんなめし			こめ	こま こめあぶら こめあぶら	だいこんのは	だいこん	しょうゆ さけ しお	I材料 - 604 kcal
16 (月)	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にほしこ	たんぱく質 23.2 g
	トピウオのフライ	トピウオ		パンこ こむぎこ	こめあぶら				脂質 21.4 g
	イカとチーズのサラダ	イカ	チーズ			にんじん	キャベツ パセリ にんにく	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						

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



17 (火)	まるパン		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 -	730 kcal
	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こめこのホワイトルウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	がらすープ こしょう	たんぱく質	27.3 g
	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく		こめこ	こめあぶら		たまねぎ	ケチャップ あかワイン ウスターソース	脂質	34.3 g
	コールスローサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	す てんびしお こしょう	食塩相当量	3.0 g
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					1材料 -	601 kcal
	チャーチャン豆腐	ぶたにく あつあけ みそ		さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん こまつな	たけのこ はくさい ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	がらすープ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう さけ	たんぱく質	25.8 g
	プレーンオムレツ	たまご		かたくりこ				しお	脂質	22.5 g
19 (木)	ほんとうにもやしだけのナムル			さんおんとう	こま こめあぶら		もやし にんにく	す しょうゆ トウバンジャン	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					1材料 -	617 kcal
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ				キャベツ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	18.6 g
20 (金)	やきぐりコロッケ			パンこ こむぎこ じゃがいも さつまいも	くり こめあぶら			しお	脂質	18.6 g
	なっとうあえ	なっとう ツナ				にんじん こまつな	もやし	てんびしお	食塩相当量	1.9 g
	ジョア		ジョア							
	オムライス (チキンライス)	とりにく		さとう	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	パプリカこ こしょう ちゅうのうソース ケチャップ	1材料 -	553 kcal
23 (月)	(うすやきたまご)	たまご		さとう				しお	たんぱく質	21.0 g
	(パックケチャップ)							ケチャップ	脂質	14.6 g
	パスタいりやさいスープ			マカロニ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	がらすープ しお こしょう しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ポイルブロッコリー					ブロッコリー		てんびしお		
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー			
	ちゅうかどん	うずらたまご イカ ホタテ ぶたにく		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	チンゲンサイ きぬさや にんじん	はくさい たまねぎ もやし ししいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ さけ こしょう がらすープ	1材料 -	557 kcal
	だいこんづけ					だいこんのは	だいこん	てんびしお	たんぱく質	23.0 g
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	18.4 g
									食塩相当量	1.9 g
	ごはん			こめ					1材料 -	558 kcal
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	にぼしこ	たんぱく質	24.1 g
26 (木)	がんもどきのにつけ	がんもどき		さんおんとう				にぼしこ しょうゆ みりん	脂質	18.1 g
	チーズいりおひたし	かつおぶし	チーズ			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	《ちみしお まいかちゃんきゅうしよく》です									
27 (金)	ごはん			こめ					1材料 -	672 kcal
	かきたまスープ	たまご		じゃがいも かたくりこ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	にぼしこ しょうゆ がらすープ しお こしょう	たんぱく質	29.3 g
	サバのてりやき	サバ						しょうゆ みりん	脂質	27.1 g
	きりほしだいこんのやきそばふういため	ぶたにく	あおのり	さんおんとう	こめあぶら	ピーマン にんじん	きりほしだいこん もやし	ちゅうのうソース しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
28 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					1材料 -	616 kcal
	まさごぶりかけ	いりだいず	ちりめんじゃこ あおのり	さんおんとう	こめあぶら		ごぼう	しょうゆ みりん	たんぱく質	30.7 g
	すましじる	なると	わかめ			みつば	まいだけ ながねぎ	しらす けずりぶし こんぶだし しょうゆ しお さけ	脂質	22.6 g
29 (日)	ぶたしゃぶジンジャーサラダ	ぶたにく		さとう	こめあぶら こまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	す しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズ		チーズ							
	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	1材料 -	715 kcal
30 (月)	ちゃんこなべ	とりにく とうふ あぶらあげ				にんじん こまつな	えのきだけ はくさい ながねぎ	けずりぶし しお みりん がらすープ	たんぱく質	30.4 g
	ホッケのしおやき	ホッケ						しお	脂質	25.2 g
	くりきんとん			さつまいも さとう	くり			みりん しお	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
31 (火)	ハロウィンホワイトカレーライス	ぶたにく とうにゅう		こめ じゃがいも こめこのホワイトルウ	こめあぶら	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	しお カレー しろワイン がらすープ	1材料 -	597 kcal
	コーンサラダ				こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	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	19.8 g
								食塩相当量	2.2 g	



《ちみしお まいかちゃんきゅうしよく》です

たんぱく質

24.9 g

食塩相当量

2.3 g

鉄

3.2 mg