

11がつのきゅうしょくもくひょう

しょくじのあいさつをきちんとしよう



11月5日(火)~11月18日(月)は「としょかんまつり」です。
きかんちゅうには、ほんにかんけいする「おはなしきゅうしょく」がとうじゅうします。おたのしみに!!



Table with columns for Day (日), Meal Name (こんだて), Ingredients (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), and Nutritional Info (ちょうみりょう, えいようか). Rows are organized by date from 11/1 to 11/14.

15 (金)	ピラフ	ワインナー			こめあぶら	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	しお こしょう	I材料 -	687 kcal
	ポルコさまのにんじんスープ		ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こめこ	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	がらすूप しお こしょう	たんぱく質	19.1 g
	ポテトコロッケ	とりにく		こむぎこ パンこ じゃがいも	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう	脂質	28.3 g
	だいずサラダ	だいず			ノンエッグマヨネーズ		きゅうり コーン	しょうゆ てんびしお	食塩相当量	2.5 g
	ジョア		ジョア							
おはなし きゅうしよく										
18 (月)	ごっごさんのチキンカレーライス	とりにく		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	I材料 -	589 kcal
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	てんびしお しょうゆ	たんぱく質	20.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	18.2 g
	なし						なし		食塩相当量	1.9 g
19 (火)	ごはん			こめ					I材料 -	583 kcal
	あさりいりじゃここんぶ	あさり かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ	さんおんどう				しょうゆ みりん	たんぱく質	23.2 g
	ぶたにくとしらたまのしおこうじスープ	ぶたにく		しらたまもち		チンゲンサイ	だいこん ながねぎ	がらすूप だしパック しょうゆ しおこうじ	脂質	15.1 g
	キムチサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん	キャベツ コーン	キムチのもと しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
キラッと新潟米☆地場もん献立 パート1										
20 (水)	★にしくのコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					I材料 -	629 kcal
	じばもんきのこたっぶりじる	あつあげ みそ		さといも		にんじん	だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	21.3 g
	にいがたこまつなメンチ	ぶたにく とりにく		こむぎこ パンこ	こめあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質	22.2 g
	かきのもとポンすあえ				ごま	ほうれんそう	かきのもと レモン	しょうゆ す	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ルレクチェゼリー			さとう			ルレクチェ			
21 (木)	ごはん			こめ					I材料 -	586 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお まつちや	たんぱく質	21.7 g
	あさりととうふのかきたまじる	あさり たまご とうふ	わかめ			こまつな にんじん	たまねぎ	だしパック しお がらすूप	脂質	16.0 g
	だいずとさつまいものあげに	だいず		さつまいも みずあめ さとう	ごま こめあぶら			しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	カリボリきゅうり						きゅうり だいこん	てんびしお いちみつとがらし		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22 (金)	ごはん			こめ					I材料 -	580 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも			はくさい ながねぎ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	24.5 g
	イカのレモンあげ	イカ		かたくりこ さとう	こめあぶら	パセリ	レモン	さけ しょうゆ	脂質	17.6 g
	こんにやくソテー	チキンハム		さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	コーン しょうが	しらすき しょうゆ オイスターソース	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 (月)	こめこいりめん			こむぎこ こめこ					I材料 -	644 kcal
	カレーなんばんじる	ぶたにく あぶらあげ		こめこのカレールウ かたくりこ		にんじん きぬさや	たまねぎ メンマ えのきだけ	だしパック みりん しお しょうゆ	たんぱく質	25.0 g
	りっちゃんのにげんきサラダ	ロースハム かつおぶし	しおこんぶ	さとう	こめあぶら	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ こしょう てんびしお	脂質	18.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
	ソーダゼリー			さとう						
26 (火)	ごはん			こめ					I材料 -	650 kcal
	いものこじる	とりにく とうふ		さといも		にんじん	ながねぎ まいたけ ごぼう	だしパック しょうゆ つきこんにやく しお	たんぱく質	29.9 g
	サバのソースに	サバ		さとう			しょうが	ちゅうのうソース しょうゆ さけ	脂質	22.6 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
キラッと新潟米☆地場もん献立 パート2										
27 (水)	ごはん			こめ					I材料 -	590 kcal
	じばもんじまんじる	ぶたにく とうふ みそ		さつまいも		にんじん	ながねぎ ごぼう だいこん	にほしこ つきこんにやく	たんぱく質	19.6 g
	くるまふのあげに			くるまふ さとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質	17.6 g
	こしわおけさがきいりフレンチサラダ				こめあぶら		キャベツ きゅうり かき	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							
28 (木)	ぎつねどん	あぶらあげ		こめ かたくりこ		はねぎ にんじん	たまねぎ	だしパック みりん しらすき しょうゆ	I材料 -	572 kcal
	ちゅうかうコンたまごスープ	たまご とりにく とうふ		かたくりこ	ごまあぶら	チンゲンサイ	コーン	がらすूप だしパック	たんぱく質	22.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	19.0 g
	りんご						りんご		食塩相当量	2.0 g
29 (金)	ごはん			こめ					I材料 -	577 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんどう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらすき しょうゆ みりん しお	たんぱく質	22.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さんおんどう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	16.9 g
	あさづけ					こまつな	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.8 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	612 kcal	脂質	19.6 g	カルシウム	353 mg				
	たんぱく質	23.8 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.5 mg				