

9月 きゅうしょくこんだてひょう

正しくはいぜんをしよう

日 (曜)	こんだて	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 など	栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 日 (月)	ゆでちゅうかめん			こむぎこ				かんすい	エネルギー 569 kcal
	タンタンスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ		でんぶん	あぶら ごまあぶ ら ねりごま	にんじん チンゲン サイ	にんにく しょうが し いたけ たけのこ ねぎ	しょうゆ さけ がらスープ トウバンジャン	たんぱく質 25.8 g
	えだまめサラダ				あぶら	あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.7 g
2 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 619 kcal
	やさしいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこん にゃく	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質 25.3 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう みずあめ でんぶん			しょうが にんにく	しょうゆ こうばエキス こ しょう	脂質 24.1 g
	わかめあえ		わかめ	みずあめ			キャベツ きゅうり	しお こんぶエキス こうば エキス	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミート ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけ かきあぶ ら	エネルギー 617 kcal
	ごまいりきりぼしだいこん のナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅ うり	しょうゆ す	たんぱく質 26.2 g
	れいとうみかん						みかん		脂質 20.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
4 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 603 kcal
	こうやどうふいり おやこに	とりにく たまご こうやどうふ		じゃがいも さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ た けのこ	しお さけ けずりぶし しょうゆ	たんぱく質 28.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 18.5 g
	たくあんあえ			さとう			きゅうり キャベツ だ いこん	しお す めか	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 649 kcal
	きのこじる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質 27.9 g
	だいずととりにくの ごまがらめ	だいず とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ	脂質 24.6 g
	ちゅうかきゅうり			さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり	す しょうゆ しお とうが らし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 626 kcal
	あきなすのみそしる	なまあげ みそ					なす たまねぎ	にぼし	たんぱく質 26.0 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら		しょうが たまねぎ に んにく	しょうゆ さけ クチャップ しお こうばエキス	脂質 24.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
9 日 (火)	ちゅうかふうませごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	さけ しょうゆ しお	エネルギー 563 kcal
	ほたていりはるさめスープ	ほたて		はるさめ		にんじん	もやし きくらげ たけ のこ	がらスープ にぼし こしょ う しお しょうゆ	たんぱく質 21.3 g
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいずこ		さとう こむぎこ でんぶん もちこめ こ	ごまあぶら あぶ ら	にら	キャベツ たまねぎ	しお さけ オイスターソー ス しょうゆ こうばエキス	脂質 19.2 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりご ま	ほうれんそう	きりぼしだいこん キャ ベツ	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						
10 日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー 554 kcal
	とりにくのクリームソース	とりにく ショル ダーベーコン しろ いんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう パター	こむぎこ	あぶら	にんじん	マッシュルーム たまね ぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質 17.3 g
	ハムサラダ	ハム			あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ こしょう し お	脂質 12.1 g
	りんごジュース						りんご アセロラ		食塩相当量 2.0 g
11 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 656 kcal
	もずくのかきたまじる	とうふ たまご	おきなわもずく	でんぶん			ねぎ ぶなしめじ	しょうゆ みりん しお に ぼし	たんぱく質 27.9 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 25.3 g
	やさいのきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんじん さやいん げん	れんこん ごぼう つき こんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 614 kcal
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ え だまめ	しょうゆ みりん	たんぱく質 28.3 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	ちゅうざら	アーモンド			みりん しょうゆ	脂質 17.4 g
	かおりあえ			さとう でんぶん		にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	しお こうばエキス	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

