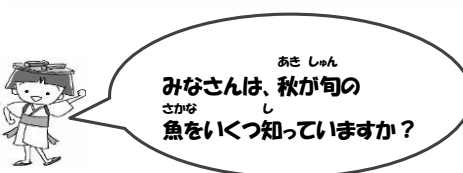




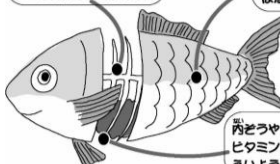
日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをととのえる			
3 (月)	ごはん			こめ					17材料 - 589 kcal
	きのこじる	とうふ みそ				しめじ まいたけ なめこ しいたけ えのきだけ なかなねぎ はくさい			たんぱく質 26.7 g
	イワシのにつけ	イワシ		さとう				しょうゆ みりん	脂質 14.9 g
	あきやさいのもの	とりにく		さといも さとう	こめあぶら くり	にんじん	だいこん グリーンピース	こんにやく さけ みりん だしパック	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (火)	ソフトめん			こむぎこ					17材料 - 614 kcal
	わふうかけじる	とりにく あぶらあげ	わかめ			ほうれんそう にんじん	しいたけ なかなねぎ	みりん しょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	たんぱく質 26.1 g
	ホキのてんぷら	ホキ		こむぎこ	こめあぶら				脂質 24.7 g
	コーンいりおひたし					こまつな	コーン もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (水)	ごはん			こめ					17材料 - 610 kcal
	やさいじる	あつあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう	にほしこ	たんぱく質 26.9 g
	ぶたにくのごまみそあえ	ぶたにく みそ		さんおんとう	ごま ごまあぶら		しょうが	さけ しょうゆ みりん	脂質 20.8 g
	のりすあえ		のり			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (木)	じゅうさんやごはん	いんげんまめ		こめ もちごめ さとう	くり			しょうゆ さけ しお	17材料 - 619 kcal
	むらくもじる	たまご とりにく とうふ	のり	はるさめ かたくりこ		にんじん こまつな	なかなねぎ	しょうゆ みりん しお だしパック	たんぱく質 23.5 g
	ツナサラダ	ツナ			こめあぶら		コーン きゅうり キャベツ	す てんびしお こしょう	脂質 16.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
	ずんだもち			じょうしんこ さとう			えだまめ	しお	
11 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレー粉	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	17材料 - 650 kcal
	ふくじんづけ					にんじん しそ	だいこん なす しょうが	しょうゆ みりん	たんぱく質 18.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 17.7 g
	なしいりヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう			みかん もも なし パイナップル	かんてん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (水)	ごはん			こめ					17材料 - 624 kcal
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ なかなねぎ	にほしこ	たんぱく質 26.2 g
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく		こむぎこ さんおんとう			たまねぎ しょうが	さけ しょうゆ	脂質 20.0 g
	ツナとマカロニのサラダ	ツナ		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	てんびしお こしょう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (木)	ごはん			こめ					17材料 - 589 kcal
	チンゲンサイのかきたまじる	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	にほしこ しょうゆ しお こしょう がらすープ	たんぱく質 26.1 g
	ホッケのしおやき	ホッケ						しお	脂質 14.7 g
	こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう				しょうゆ みりん さけ しお	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (金)	だいこんなめし			こめ	ごま ごまあぶら こめあぶら	だいこんのは		しょうゆ しお さけ	17材料 - 678 kcal
	だいこんのそぼろに	ぶたにく あつあげ		さんおんとう かたくりこ		にんじん	だいこん しいたけ グリーンピース	こんにやく さけ みりん だしパック しょうゆ	たんぱく質 22.9 g
	おからコロッケ	おから とりにく		じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	脂質 25.7 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 (月)	マーボーライス	ぶたにく とうふ だいきーミート とりレバー みそ		さとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん ニラ	もやし なかなねぎ しょうが にんにく しいたけ	がらすープ さけ オイスターソース しお しょうゆ トウバンジャン	17材料 - 601 kcal
	ちゅうかサラダ			はるさめ さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	もやし きくらげ コーン きゅうり	す しょうゆ	たんぱく質 24.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
18 (火)	ごはん			こめ					17材料 - 581 kcal
	やさいふりかけ	かつおぶし		さとう		だいこんな かほちや		しお みりん	たんぱく質 26.5 g
	てづくりにくだんごとはくさいのスープ	とうふ みそ ぶたにく		はるさめ 小むぎこ		にんじん こまつな	えのきだけ しょうが たまねぎ はくさい	しお しょうゆ がらすープ	脂質 18.4 g
	わかめとじゃこのナムル		わかめ ちりめんじゃこ	さとう	ごまあぶら		きゅうり	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						
	いもけんぴ			さつまいも さとう	あぶら				

19 (水)	セルフオムライス (チキンライス)	とりにく		こめ さとう	こめあぶら	にんじん トマト	マジジュールーム グリーンピース セロリ	ケチャップ ちゅうのうソース こしょう	調味 -	597 kcal	
	(うすやきたまご)			たまご				しお こしょう	たんぱく質	22.3 g	
	(パックケチャップ)							ケチャップ	脂質	19.2 g	
	パスタいりやさいスープ	ウインナー		マカロニ		にんじん いんげん パセリ	セロリ たまねぎ	からスープ しお こしょう しろワイン しょうゆ	食塩相当量	2.3 g	
	ゆでブロッコリー					ブロッコリー		てんびしお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
20 (木)	かんそうブルー						ブルー				
	コッペパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう				しお	調味 -	636 kcal	
	いちごジャム			さとう			いちご		たんぱく質	28.5 g	
	とりにくのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも ホワイトルウ	バター	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	しお こしょう からスープ	脂質	21.5 g	
	ハムサラダ	ローズハム			こめあぶら		キャベツ きゅうり パインナブル	す こしょう てんびしお	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
21 (金)	りんご						りんご				
	ごはん			こめ					調味 -	690 kcal	
	さつまいものみそしる	ベーコン みそ		さつまいも			ほくさい しめじ ながねぎ	にほしこ	たんぱく質	25.8 g	
	サバのてりやき	サバ						しょうゆ みりん	脂質	26.5 g	
	かきいりごまあえ			さとう	ごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ かき きりほしだいこん	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
25 (火)	ごはん			こめ					調味 -	637 kcal	
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう				しお しょうゆ	たんぱく質	26.8 g	
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ				えのきだけ ながねぎ	にほしこ	脂質	19.5 g	
	ぶたにくとだいたすのあげに	ぶたにく だいたす		じゃがいも かたくりこ	さとう	こめあぶら	にんじん いんげん	たけのこ しじたけ こんにゃく カレーこ しょうゆ さけ	食塩相当量	2.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はなみかん						みかん				
26 (水)	おいわいたいめし	まだい		こめ				さけ しお しょうゆ	調味 -	646 kcal	
	やきのり		のり						たんぱく質	24.2 g	
	しらたまじる	とりにく		しらたまだんご		にんじん	だいこん ながねぎ えのきだけ	つきこん しょうゆ みりん けずりぶし しお	脂質	18.8 g	
	なのはなあえ	たまご		さとう	こめあぶら	こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
おいわいデザート		ぎゅうにゅう	さとう			いちご	かんてん				
27 (木)	ごはん			こめ					調味 -	604 kcal	
	すきやき	ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ		さんおんとう		にんじん しゅんぎく	ごぼう ほくさい えのきだけ ながねぎ	しらたき しょうゆ みりん	たんぱく質	24.5 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう				しょうゆ さけ しお	脂質	20.2 g	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	メンマ	さけ しょうゆ 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								
28 (金)	ごはん			こめ					調味 -	648 kcal	
	かきたまみそしる	たまご とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ながねぎ	にほしこ	たんぱく質	24.8 g	
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん	たけのこ もやし	しょうゆ オイスターソース	脂質	21.2 g	
	きりざい	なっとう かつおぶし			ごま	にんじん のざわな	だいこん	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
31 (月)	ハロウィンのホワイトカレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ はちみつ じゃがいも ホワイトカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー	カレーこ しお しろワイン	調味 -	698 kcal	
	あまなつサラダ						アーモンド こめあぶら	キャベツ きゅうり あまなつ	てんびしお す こしょう	たんぱく質	21.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	24.1 g	
	かぼちゃプリン		とうにゅう	さとう		かぼちゃ			食塩相当量	2.4 g	
一食あたりの平均	エネルギー	628 kcal	脂質	20.1 g	カルシウム	367 mg					
	たんぱく質	24.8 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.3 mg					

かんたん 食べ方のポイント！ 魚のパワーをまるごともらおう



太いほねはむりだけど、
ほぞ〜いほねなら、
よくかんたんにカルシウム



魚の身は、
お肉にびつせりの
はなまるタンパク質!

内臓や血合い肉のところは、
ビタミン、ミネラルという
えいようがたっぷり!

しゅんの魚のあぶらパワー！

みなさん、魚は大好きですか？ とくに、しゅんの魚はあぶらがのっておいしいよね。この魚のあぶらには、心ぞうの病気になるにくいようにするはたらきがあるんだよ。なかでもさんま、いわし、さば、ぶりなど、皮が青っぽい色の魚にたっぷり入っています。おさしみ、やき魚、に魚、にぎりずしなどなど、いろいろな食べ方で魚を楽しんでね!