



Table with columns for Date (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 Nutrition (ちようみりょう, えいようか). Rows include weekly menus for 1st, 2nd, 8th, 9th, 10th, 11th, 12th, and 15th, with international cuisine themes like France, England, Germany, and Hiroshima (Japan).

17 (水)	ごはん			こめ		《うんどうかいおうえんきゅうしょく》です			I材料 - 609 kcal
	ごぼうとうちまめのみそしる	とりにく うちまめ みそ あぶらあげ				にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	にほしこ	たんぱく質 21.9 g
	たれかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ さんおんとう	こめあぶら			しお こしょう さけ しょうゆ みりん	脂質 14.0 g
	かぶづけ					かぶのは にんじん	かぶ	てんびしお	食塩相当量 2.1 g
	みかんジュース		みかんジュース						
18 (木)	ごはん			こめ		《かみかみきゅうしょく》です。よくかんで食べましょう			I材料 - 585 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	しょうゆ みりん しお だしパック	たんぱく質 23.2 g
	アジフライカレーソースがけ	アジ	ヨーグルト	こむぎこ パンこ さんおんとう	こめあぶら			ケチャップ カレーこ ウスターソース	脂質 18.9 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さんおんとう	こめあぶら こめあぶら	にんじん	メンマ	つきこん しょうゆ いちみどうがらし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 (金)	ごはん			こめ					I材料 - 649 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	さとう				まっちゃん しお	たんぱく質 26.0 g
	にくどうふ	ぎゅうにく どうふ ぶたにく				にんじん きぬさや	はくさい ながねぎ えのきだけ	しらたき しょうゆ みりん かつおぶし しお	脂質 26.6 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう	あぶら			チキンスープ	食塩相当量 2.0 g
	じゃがいものアーモンドあえ			じゃがいも さとう	アーモンド	こまつな	コーン	しょうゆ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 (火)	のざわなチャーハン	ぶたにく	ちりめんじゃこ	こめ さとう	こま こまあぶら こめあぶら	のざわな	コーン	しょうゆ みりん さけ	I材料 - 579 kcal
	タラとレタスのたまごスープ	たまご タラ とうふ		かたくりこ	こめあぶら	にんじん	レタス ながねぎ しょうが	がらすープ さけ しょうゆ しお	たんぱく質 30.4 g
	なんばんエビからあげ		なんばんエビ (ぎょうら)	かたくりこ	こめあぶら				脂質 18.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
	ぶどうゼリー			さとう			ぶどう		
24 (水)	ごはん			こめ					I材料 - 568 kcal
	てづくりごましおふりかけ			さとう	ごま			こんぶだし しお	たんぱく質 22.4 g
	こまつなのみそしる	みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	がらすープ にほしこ	脂質 18.4 g
	あつあげとキャベツのみそいため	あつあげ ぶたにく みそ		かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら こまあぶら	にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ メンマ キャベツ しょうが にんにく	がらすープ さけ しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
かんそうブルー						ブルー			
25 (木)	ごはん			こめ					I材料 - 652 kcal
	かぶのすましじる					きぬさや	かぶ たまねぎ えのきだけ	しお しょうゆ さけ だしパック	たんぱく質 20.0 g
	だいずコロッケ	だいず		こむぎこ パンこ しゅがいも さとう	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう	脂質 27.5 g
	ごぼうサラダ	ローズハム		さとう	こまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	す てんびしお こしょう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (金)	ごはん			こめ					I材料 - 554 kcal
	とらねこふりかけ	ツナ	ひじき	さとう	アーモンド		きりぼしだいこん	みりん しょうゆ	たんぱく質 22.6 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	つきこん しょうゆ みりん さけ	脂質 15.1 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (月)	カレーあじごはん			こめ	こめあぶら			カレーこ しお	I材料 - 699 kcal
	あさりのクリームソースがけ	とりにく あさり	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	こめこのホワイトル	バター こめあぶら	にんじん パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム	がらすープ しろうワイン	たんぱく質 23.2 g
	わかめのサラダ	ちくわ	わかめ	さとう	こめあぶら		キャベツ きゅうり	こんにゃくかんてん しょうゆ こしょう	脂質 27.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	レモンカスタードタルト	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう			レモン		
30 (火)	ごはん			こめ					I材料 - 605 kcal
	みそおでん	うすらたまご ぶたにく みそ がんもどき		さんおんとう		にんじん	だいこん しょうが	こんにゃく みりん しょうゆ だしパック	たんぱく質 25.4 g
	エビしゅうまい	エビ タラ		こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	あぶら		たまねぎ	しお こしょう	脂質 21.9 g
	ごますあえ			さとう	ごま	ほうれんそう	キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31 (水)	ゆかりごはん			こめ		あかじそ		しお	I材料 - 582 kcal
	ワンタンスープ	ぶたにく なると		こむぎこ		にんじん こまつな	もやし ながねぎ しいたけ メンマ	がらすープ しお しょうゆ	たんぱく質 21.1 g
	カラフルピーンズ	だいず みそ		かたくりこ さとう	こまあぶら こめあぶら	ピーマン にんじん	えだまめ	こんにゃく みりん しょうゆ さけ いちみどうがらし	脂質 15.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	れいとうみかん						みかん		

たんぱく質	24.1 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.9 mg
-------	--------	-------	-------	---	--------