

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋

## 10/28週<ボリューム>週間献立表



**10月31日(木) 夕食 韓国風プルコギ肉じゃが**  
 ごま油特有の風味やコクが感じられるプルコギソースを使用した肉じゃがが新メニューとして登場!  
 定番とは一味違う肉じゃがを是非ご賞味ください♪

### 今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
 小盛(100g)あたり 156kcal  
 中盛(150g)あたり 234kcal  
 大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日) 文化の日
昼食	鶏肉のマヨ焼き 焼ちくわとじゃが芋の煮もの みそ汁(焼麩・オクラ) 	ポークケチャップ ハムと白菜のサラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	マスの照り焼き 三角しのだの煮もの ブロccoliのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉の塩麹炒め ちくわとかぼちゃの煮もの みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) 	あじの煮付け ごぼうの炒めもの みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚丼 ちくわとオクラの煮もの みそ汁(卵・細葱) 	白身魚フライ~揚げさつま芋添え~ れんこんのかに風味あえ すまし汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー337kcal ●蛋白質32.3g ●脂質14.7g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー295kcal ●蛋白質19.0g ●脂質17.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー277kcal ●蛋白質25.8g ●脂質13.0g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー367kcal ●蛋白質23.5g ●脂質21.3g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー241kcal ●蛋白質22.7g ●脂質10.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー260kcal ●蛋白質21.1g ●脂質13.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー386kcal ●蛋白質15.1g ●脂質18.3g ●炭水化物43.5g ●食塩相当量2.8g
夕食	さばの南蛮漬け 白はんぺんといんげんのサラダ すまし汁(里芋・とろろ昆布) 	鶏肉のあっさり塩ラーメン 油揚げともやしの炒めもの 旬 さつま芋のマヨあえ 	豚肉と大根のみそ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの すまし汁(わかめ・細葱) 	新 韓国風プルコギ肉じゃが くずし豆腐と白菜のサラダ 鶏がらスープ(マカロニ・コーン) 	豚肉といんげんの黒酢炒め もやしのかきたま煮 みそ汁(かぼちゃ・太葱) 	鶏肉の黒こしょう焼き 油揚げと大根のあえもの みそ汁(なす・人参) 	肉団子のチーズデミグラス煮込み ウインナーと白菜の炒めもの スープ(シエルマカロニ・太葱) 
	●エネルギー411kcal ●蛋白質18.6g ●脂質25.6g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー619kcal ●蛋白質26.7g ●脂質21.8g ●炭水化物79.7g ●食塩相当量2.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー356kcal ●蛋白質20.5g ●脂質21.1g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.2g ●脂質14.3g ●炭水化物36.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー329kcal ●蛋白質20.8g ●脂質18.0g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー267kcal ●蛋白質30.3g ●脂質13.9g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー375kcal ●蛋白質14.2g ●脂質21.3g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.9g

### 2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

<b>栄養量</b> エネルギー 748kcal 蛋白質 50.9g 脂質 40.3g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 914kcal 蛋白質 45.7g 脂質 39.2g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 633kcal 蛋白質 46.3g 脂質 34.1g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 697kcal 蛋白質 44.7g 脂質 35.6g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 43.5g 脂質 28.4g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 51.4g 脂質 27.8g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 761kcal 蛋白質 29.3g 脂質 39.6g 炭水化物 76.3g 食塩相当量 6.7g
--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

