

# ヨシケイキッチン!

## 10/28週<簡単おかず>週間献立表



### 豆知識 ハロウィン

ハロウィンはヨーロッパ民族ケルト人の収穫祭が起源とされ、「かぶ」が使用されていましたが、アメリカに伝わった際に馴染みがなかったため、「かぼちゃ」を代用したことが始まりとされています。

※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<br>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)  |
|----------|--|--|---|---|--|--|---|
| 朝<br>食   | <p>焼ちくわとほうれん草の炒めもの<br/>切干大根とわかめの酢のもの<br/>みそ汁(卵・人参)</p> <p>●エネルギー162kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.8g</p> | <p>キャベツのそぼろ蒸し<br/>あさりと小松菜の煮びたし<br/>みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー91kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.8g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g</p>                  | <p>根菜入り卵の花<br/>白菜のかに風味煮<br/>みそ汁(わかめ・玉葱)</p> <p>●エネルギー91kcal ●蛋白質4.6g ●脂質1.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.3g</p>        | <p>鶏肉といんげんの煮もの<br/>菜の花のごまあえ<br/>たぬき汁</p> <p>●エネルギー97kcal ●蛋白質7.0g ●脂質3.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.8g</p>   | <p>納豆<br/>すき昆布とえのきの酢のもの<br/>みそ汁(大根・細葱)</p> <p>●エネルギー129kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.0g</p>        | <p>鶏ねぎさつま揚げ<br/>白菜のあえもの<br/>みそ汁(じゃが芋・焼麩)</p> <p>●エネルギー132kcal ●蛋白質7.2g ●脂質6.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.7g</p> | <p>ミートオムレツ<br/>大根とわかめのサラダ<br/>スープ(シエルマカロニ・人参)</p> <p>●エネルギー156kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.0g</p> |
| 昼<br>食   | <p>きのこピラフ<br/>豆腐のさっと煮<br/>かに風味サラダ</p> <p>●エネルギー165kcal ●蛋白質8.7g ●脂質8.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.0g</p>                  | <p>トマトソースパスタ<br/>ウインナーともやしの洋風煮<br/>青梗菜のバター風味</p> <p>●エネルギー359kcal ●蛋白質10.8g ●脂質14.3g ●炭水化物50.6g ●食塩相当量3.9g<br/>※麺の栄養量を含む</p> | <p>鶏肉のハニーマスタード<br/>かぼちゃのあっさり煮<br/>ブロッコリーのナムル</p> <p>●エネルギー249kcal ●蛋白質18.8g ●脂質8.9g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.0g</p> | <p>ロールキャベツ<br/>じゃが芋のソテー<br/>彩りあえ</p> <p>●エネルギー167kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.9g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.1g</p>      | <p>鶏肉と野菜のカレーソース<br/>レタスの炒めもの<br/>味付けオクラめかぶ</p> <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質10.8g ●脂質12.2g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.4g</p>    | <p>牛丼<br/>れんこんのかに風味炒め<br/>菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー208kcal ●蛋白質6.6g ●脂質12.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.9g</p>      | <p>かれのいの照り焼き<br/>ハムカツ<br/>オクラのとろみ煮</p> <p>●エネルギー164kcal ●蛋白質8.1g ●脂質7.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.4g</p>            |
| 夕<br>食   | <p>たらの野菜あんかけ<br/>刻み昆布とさつま芋の煮もの<br/>いんげんのあえもの</p> <p>●エネルギー154kcal ●蛋白質8.6g ●脂質2.3g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量1.3g</p>       | <p>エビカツ&amp;野菜コロッケ<br/>ひじきと油揚げの煮もの<br/>レタスの菜種あえ</p> <p>●エネルギー245kcal ●蛋白質8.9g ●脂質11.1g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量1.9g</p>             | <p>豚肉と大根のみそ煮<br/>キャベツの炒めもの<br/>青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー155kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.1g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.2g</p>       | <p>さばのみりん焼き<br/>豆腐のそぼろ煮<br/>白菜の炒めもの</p> <p>●エネルギー270kcal ●蛋白質15.0g ●脂質20.3g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.4g</p> | <p>豚肉とブロッコリーの卵炒め<br/>キャベツのさっと煮<br/>春菊と油揚げのあえもの</p> <p>●エネルギー120kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.5g</p> | <p>あじのしそ巻天ぷら<br/>かぼちゃの炒めもの<br/>なすの含め煮</p> <p>●エネルギー233kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.1g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量1.2g</p>   | <p>肉団子の甘酢あん<br/>白菜の煮浸し<br/>さつま芋のサラダ</p> <p>●エネルギー285kcal ●蛋白質7.5g ●脂質13.7g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量2.3g</p>          |
| 一日の合計    | ※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です   |  |   |   |  |  |   |
| 栄養量      | <p>エネルギー 481kcal<br/>蛋白質 24.7g<br/>脂質 18.0g<br/>炭水化物 60.7g<br/>食塩相当量 6.1g</p>                                      | <p>エネルギー 695kcal<br/>蛋白質 26.3g<br/>脂質 29.2g<br/>炭水化物 87.0g<br/>食塩相当量 7.2g</p>  | <p>エネルギー 495kcal<br/>蛋白質 31.4g<br/>脂質 19.6g<br/>炭水化物 52.3g<br/>食塩相当量 5.5g</p>                                 | <p>エネルギー 534kcal<br/>蛋白質 29.3g<br/>脂質 31.5g<br/>炭水化物 42.1g<br/>食塩相当量 5.3g</p>                         | <p>エネルギー 440kcal<br/>蛋白質 27.3g<br/>脂質 23.5g<br/>炭水化物 35.9g<br/>食塩相当量 5.9g</p>                                  | <p>エネルギー 573kcal<br/>蛋白質 23.8g<br/>脂質 28.0g<br/>炭水化物 57.5g<br/>食塩相当量 4.8g</p>                            | <p>エネルギー 605kcal<br/>蛋白質 20.9g<br/>脂質 26.2g<br/>炭水化物 70.6g<br/>食塩相当量 5.7g</p>                                 |

※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。