

ヨシケイキッチン!

10/28週<超簡単プラス>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 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	麻婆豆腐 春雨の炒めもの かに風味サラダ 	回鍋肉 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	鶏肉の照り煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ ブロッコリーのナムル 	焼きそば 彩りあえ かぼちゃの煮もの 	牛プルコギ マカロニのケチャップ炒め 味付けオクラめかぶ 	キーマカレー ビーフと野菜の炒め煮 菜の花の辛し和え 	赤魚の煮付け ハムカツ オクラとゆばのあえもの 
		●エネルギー197kcal ●蛋白質6.7g ●脂質9.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー168kcal ●蛋白質8.3g ●脂質6.1g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー284kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー417kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.6g ●炭水化物73.2g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー278kcal ●蛋白質8.4g ●脂質16.5g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー174kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.5g
夕食	たら野菜あんかけ 刻み昆布とさつま芋の煮もの 黒豆 	エビカツ&イカツ ひじきと油揚げの煮もの いんげんのごまあえ 	牛丼 キャベツの煮浸し 青菜のくるみあえ 	さばのみそ煮 豆腐のそぼろ煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	炭火焼き風チキン いんげんのピーナッツあえ 春菊と油揚げのあえもの 	あじのしそ巻天ぷら 大根とベーコンの洋風煮 なすの含め煮 	チャプチェ 白菜の煮浸し ちくわのごま風味 
		●エネルギー216kcal ●蛋白質13.9g ●脂質1.6g ●炭水化物36.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー318kcal ●蛋白質13.8g ●脂質14.2g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー241kcal ●蛋白質7.6g ●脂質17.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー242kcal ●蛋白質17.3g ●脂質14.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー254kcal ●蛋白質22.3g ●脂質10.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー206kcal ●蛋白質11.1g ●脂質7.1g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量1.1g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 413kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 486kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.3g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 31.4g 脂質 30.2g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 659kcal 蛋白質 27.1g 脂質 24.3g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 30.7g 脂質 27.4g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.7g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.3g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 4.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

