

ヨシケイキッチン!

10/28週<超簡単おかず>週間献立表



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。

豆知識 ハロウィン

※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)
朝食	ひとくちがんも 切干大根とわかめの酢のもの オクラのごまあえ 	チャンプルー じゃこなす あさりと小松菜の煮びたし 	根菜入り卵の花 わかめと干し海老の甘辛煮 モロヘイヤのお浸し 	八幡巻き 春雨サラダ 菜の花のごまあえ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの すき昆布とえのきの酢のもの 穂先メンマと人参のあえもの 	鶏ねぎさつま揚げ わかめと青梗菜のさっぱりあえ ブロッコリーのくるみあえ 	ミートオムレツ ほうれん草のお浸し 刻み大根の梅肉あえ 
昼食	きのこピラフ 春雨の炒めもの かに風味サラダ 	トマトソースパスタ 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	鶏肉のハニーマスタード 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ ブロッコリーのナムル 	ロールキャベツ 彩りあえ かぼちゃの煮もの 	鶏肉と野菜のカレーソース マカロニのケチャップ炒め 味付けオクラめかぶ 	牛丼 ビーフンと野菜の炒め煮 菜の花の辛し和え 	きれいの照り焼き ハムカツ オクラとゆばのあえもの 
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&野菜コロッケ ひじきと油揚げの煮もの いんげんのごまあえ 	豚肉と大根のみそ煮 キャベツの煮浸し 青菜のくるみあえ 	さばのみりん焼き 豆腐のそぼろ煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 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 	肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し ちくわのごま風味 
一日の合計	エネルギー 456kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.0g 炭水化物 68.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 652kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.6g 炭水化物 90.0g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 30.7g 脂質 17.6g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 501kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 407kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.3g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 457kcal 蛋白質 21.0g 脂質 21.3g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.8g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 5.2g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

