

ヨシケイキッチン!
9/1週<簡単おかず>週間献立表



9/7 (日) 昼食 にらのもっちりエビチヂミ

もっちりとした食感とえびのプリプリ感、ニラの風味がお口の中で広がります。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	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝食	ほうれん草のスクランブルエッグ わかめと干し海老の甘辛煮 スープ(焼麩・人参) 	五目豆 キャベツのきのこ炒め みそ汁(もやし・細葱) 	鶏肉と大根の甘辛炒め いんげんのピーナッツあえ みそ汁(卵・太葱) 	れんこん金平 キャベツのポン酢あえ みそ汁(わかめ・人参) 	八幡巻き 大根のだしじょうゆあえ すまし汁(焼麩・青菜) 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツとピーマンの炒めもの みそ汁(大根・細葱) 	五目揚げとれんこんの煮もの 青梗菜のバター風味 みそ汁(えのき茸・太葱)
	●エネルギー135kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.7g ●炭水化物6.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー119kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.2g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー142kcal ●蛋白質8.4g ●脂質7.5g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー73kcal ●蛋白質3.5g ●脂質1.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー93kcal ●蛋白質5.3g ●脂質2.9g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.1g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー90kcal ●蛋白質4.5g ●脂質1.3g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.1g
昼食	肉団子の甘酢あん 彩り五穀ひじき ポテトサラダ 	牛すき煮 ちくわとブロッコリーの炒めもの わかめと青梗菜のさっぱりあえ 	ハンバーグデミグラスソース ごぼうの煮もの お豆のくるみあえ 	真ホッケチーズパン粉焼き 大根とベーコンの洋風煮 白菜のバターコーン炒め 	かけうどん ちくわ風磯辺揚げ 胡瓜ともやしのナムル 	さばの煮つけ 深川飯風混ぜご飯 かぼちゃのあっさり煮 	麻婆豆腐 にらのもっちりエビチヂミ 大根のマリネ
	●エネルギー286kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.7g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー234kcal ●蛋白質7.2g ●脂質15.4g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー314kcal ●蛋白質14.3g ●脂質15.6g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー186kcal ●蛋白質8.3g ●脂質10.5g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー359kcal ●蛋白質12.0g ●脂質4.1g ●炭水化物70.2g ●食塩相当量6.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー211kcal ●蛋白質16.1g ●脂質8.7g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー153kcal ●蛋白質5.8g ●脂質7.2g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.5g
夕食	たら煮付け カリフラワーの炒めもの オクラとゆばのあえもの 	照り焼きチキン かぼちゃの柚子風味煮 大根サラダ 	ナガメバルのおろし煮 冬瓜のかに風味餡かけ お揚げと胡瓜のあえもの 	ビビンバ じゃが芋の煮もの ちくわのごま風味 	あじの味噌焼き 五目揚げとキャベツの煮もの 味付け里芋 	チキンのトマトソース マカロニサラダ 人参とツナの卵炒め 	豚肉と野菜のレモン風炒め 白菜のあえもの いんげんの信田煮
	●エネルギー167kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.1g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質18.5g ●脂質9.1g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー184kcal ●蛋白質14.0g ●脂質11.5g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー255kcal ●蛋白質12.9g ●脂質11.2g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー140kcal ●蛋白質11.9g ●脂質2.6g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー305kcal ●蛋白質11.5g ●脂質19.6g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー160kcal ●蛋白質5.8g ●脂質10.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.7g
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	エネルギー 588kcal 蛋白質 28.8g 脂質 29.5g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 598kcal 蛋白質 31.6g 脂質 30.7g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 640kcal 蛋白質 36.7g 脂質 34.6g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 514kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.6g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 592kcal 蛋白質 29.2g 脂質 9.6g 炭水化物 100.6g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 619kcal 蛋白質 31.7g 脂質 33.4g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 403kcal 蛋白質 16.1g 脂質 18.6g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 5.3g

※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。

