

ヨシケイキッチン!

9/1週<超簡単プラス>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)
昼食	肉団子の甘酢あん 彩り五穀ひじき あさりと小松菜の煮びたし 	豚肉と大根のこっくり煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉のみそ煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ お豆のくるみあえ 	いわしの生姜煮 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ 	牛すき煮 ちくわ風磯辺揚げ 菜の花のピーナッツあえ 	さばの煮つけ 深川飯風混ぜご飯 かぼちゃの煮もの 	新 麻婆豆腐 にらのもっちりエビチヂミ カラフルピクルス 
	●エネルギー254kcal ●蛋白質11.0g ●脂質12.0g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー204kcal ●蛋白質6.2g ●脂質12.2g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー308kcal ●蛋白質23.0g ●脂質15.4g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー272kcal ●蛋白質13.9g ●脂質14.5g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー251kcal ●蛋白質9.7g ●脂質14.8g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー269kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.9g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g
夕食	白身魚の和風あんかけ ひとくちがんも オクラとゆばのあえもの 	鶏肉の照り煮 かぼちゃの柚子風味煮 カリフラワーのからしあえ 	赤魚白醤油焼き 冬瓜のかに風味餡かけ オクラのごまあえ 	ピビンバ じゃこなす ちくわのごま風味 	めばるとかぶの鰹風味 油揚げとザーサイ煮 味付け里芋 	鶏団子のトマト煮 ペペロンチーノ 人参とツナの卵炒め 	豚肉と野菜のレモン風炒め 彩りあえ いんげんの信田煮 
	●エネルギー212kcal ●蛋白質11.8g ●脂質9.0g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー285kcal ●蛋白質21.6g ●脂質10.3g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー113kcal ●蛋白質13.4g ●脂質3.2g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー249kcal ●蛋白質12.0g ●脂質10.0g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー179kcal ●蛋白質12.5g ●脂質4.4g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー337kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.5g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー194kcal ●蛋白質7.2g ●脂質13.2g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.7g
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 466kcal 蛋白質 22.8g 脂質 21.0g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 27.8g 脂質 22.5g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 421kcal 蛋白質 36.4g 脂質 18.6g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 521kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.5g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 430kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.2g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 606kcal 蛋白質 35.0g 脂質 31.7g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 339kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.1g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.4g

※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。

