

ヨシケイキッチン!

9/1週<超簡単おかず>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	オムレツ わかめと干し海老の甘辛煮 なすの含め煮 	五目豆 ほうれん草のお浸し 胡瓜の浅漬け 	あらびきチキンスティック いんげんのピーナッツあえ ひじきとちくわのコーンあえ 	れんこん金平 キャベツのツナあえ 穂先メンマと人参のあえもの 	八幡巻き 高野豆腐の餡かけ みかんなます 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの かに風味サラダ 山形のだし 	ウインナー 青梗菜のバター風味 味付けオクラめかぶ 
	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.5g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー73kcal ●蛋白質4.6g ●脂質1.8g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー117kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー72kcal ●蛋白質2.5g ●脂質1.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー117kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.0g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー96kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.0g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー159kcal ●蛋白質6.2g ●脂質12.8g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量2.4g
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 	牛すき煮 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 	ハンバーグデミグラスソース キャベツと木耳のさっぱりあえ 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 マカロニサラダ 	かけうどん 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 	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220kcal ●蛋白質9.7g ●脂質10.2g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー195kcal ●蛋白質6.0g ●脂質12.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.5g ●脂質15.6g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー205kcal ●蛋白質8.3g ●脂質10.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー348kcal ●蛋白質12.1g ●脂質3.2g ●炭水化物69.4g ●食塩相当量5.6g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー200kcal ●蛋白質15.6g ●脂質8.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー130kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g
夕食	たらの煮付け ひとくちがんも 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 カリフラワーのからしあえ 	ナガメバルのおろし煮 冬瓜のかに風味餡かけ オクラのごまあえ 	ビビンバ じゃこなす ちくわのごま風味 	あじの味噌焼き 油揚げとザーサイ煮 味付け里芋 	チキンのトマトソース 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143kcal ●蛋白質10.5g ●脂質3.9g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー245kcal ●蛋白質18.6g ●脂質9.1g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー136kcal ●蛋白質12.7g ●脂質5.8g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー219kcal ●蛋白質9.6g ●脂質10.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー143kcal ●蛋白質11.3g ●脂質4.7g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質12.5g ●脂質16.8g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.8g
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 442kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16.6g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 29.2g 脂質 23.2g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 34.4g 脂質 26.8g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.5g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 30.0g 脂質 11.9g 炭水化物 98.4g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 31.5g 脂質 29.5g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.2g 脂質 29.0g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 5.7g

※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。

