

# ヨシケイキッチン!

## 9/8週<簡単おかず>週間献立表



9/11 (木) 昼食 スタミナポーク

豚バラ肉に、にんにくの芽、玉葱、人参、きくらげをたっぷり加えスタミナ風に仕上げました。

今週のおすすめメニュー

※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8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食	カリフラワーのうま煮 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	納豆 じゃが芋の金平風 みそ汁(豆腐・細葱) 	豚肉とれんこんの煮もの みかんなます みそ汁(もやし・太葱) 	親子風オムレツ ブロッコリーのサラダ スープ(焼麩・パセリ) 	くずし豆腐の炒め ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(えのき茸・人参) 	がんと大根の煮もの チンゲン菜のマヨあえ みそ汁(卵・太葱) 	はんぺんとかぼちゃの炒めもの ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁(わかめ・白菜) 
	●エネルギー78kcal ●蛋白質6.5g ●脂質1.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー181kcal ●蛋白質13.2g ●脂質7.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー102kcal ●蛋白質5.4g ●脂質2.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー76kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.6g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー198kcal ●蛋白質9.7g ●脂質10.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー121kcal ●蛋白質6.7g ●脂質6.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー154kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.9g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.3g
昼食	さわら幽庵煮 焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの 黒豆 	鶏肉のねぎ塩だれ 大根の煮もの 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 白菜の卵炒め 青菜のくるみあえ 	スタミナポーク ちくわとかぼちゃの煮もの 金時豆 	あじのみりん焼き いんげんの信田炒め 胡瓜めかぶ 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 ブロッコリーのドレッシングあえ 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ キャベツのバタポン炒め 
	●エネルギー253kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.4g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー197kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.4g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー222kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.2g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー339kcal ●蛋白質12.0g ●脂質16.5g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質11.5g ●脂質8.3g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー194kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー124kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.9g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.8g
夕食	メンチカツ 白菜の煮浸し れんこんのサラダ 	豚丼 ひじき煮 ブロッコリーのナムル 	牛ブルコギ レタスのポン酢あえ オクラのとろとろ煮 	白身魚のフリッター キャベツのさっと煮 白菜の塩昆布あえ 	塩麻婆茄子 切干大根とわかめの酢のもの もやしの煮もの 	ホッケの塩焼き 里芋のかに風味あえ 豆腐干の中華あんかけ 	チンジャオロース ほうれん草のおかかあえ いんげんのごまあえ 
	●エネルギー275kcal ●蛋白質6.7g ●脂質16.9g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー194kcal ●蛋白質7.8g ●脂質12.1g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー181kcal ●蛋白質5.2g ●脂質12.7g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質12.1g ●脂質2.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー205kcal ●蛋白質4.3g ●脂質11.7g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー109kcal ●蛋白質12.3g ●脂質3.8g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー273kcal ●蛋白質11.2g ●脂質16.9g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g
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 606kcal 蛋白質 27.3g 脂質 28.6g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 572kcal 蛋白質 34.0g 脂質 30.4g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 25.2g 脂質 30.5g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 554kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.6g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 25.5g 脂質 30.8g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 424kcal 蛋白質 31.2g 脂質 20.0g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 551kcal 蛋白質 27.8g 脂質 28.7g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 7.0g

※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。