

ヨシケイキッチン!

9/8週<超簡単プラス>週間献立表



9/12 (金) 昼食 牛丼

牛肉と玉ねぎをはちみつとワイン風味をアクセントにしたタレで仕上げました。
是非ご賞味ください！

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)
昼食	赤魚の煮付け ビーフンと野菜の炒め煮 黒豆 	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 ひじきと油揚げの煮もの 青菜のくるみあえ 	スタミナポーク 大根ときのこのあっさり煮 金時豆 	牛丼 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	つくねのクリーム煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー197kcal ●蛋白質13.3g ●脂質4.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー255kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.5g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー232kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.0g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー336kcal ●蛋白質11.9g ●脂質19.5g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー246kcal ●蛋白質8.5g ●脂質17.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー271kcal ●蛋白質11.3g ●脂質14.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー196kcal ●蛋白質13.5g ●脂質13.5g ●炭水化物5.4g ●食塩相当量1.1g
夕食	炭火焼き風チキン 白菜の煮浸し ほうれん草と人参の白あえ 	豚丼 ひじきとくわいのサラダ ブロッコリーのナムル 	牛プルコギ ハムカツ オクラのとろろ煮 	白身魚のフリッター ナポリタン 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 モロヘイヤの辛しあえ 	ホッケの塩焼き 大豆のトマトソース 豆腐干の中華あんかけ 	チンジャオロース いんげんのごまあえ 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー255kcal ●蛋白質21.8g ●脂質11.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー326kcal ●蛋白質11.6g ●脂質24.3g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー301kcal ●蛋白質6.0g ●脂質22.5g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー280kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.6g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー217kcal ●蛋白質4.1g ●脂質14.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー175kcal ●蛋白質20.5g ●脂質7.6g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー292kcal ●蛋白質10.4g ●脂質18.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.0g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 452kcal 蛋白質 35.1g 脂質 15.3g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 581kcal 蛋白質 35.4g 脂質 37.8g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.1g 脂質 36.5g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 616kcal 蛋白質 27.5g 脂質 32.1g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.6g 脂質 31.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 446kcal 蛋白質 31.8g 脂質 22.0g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 488kcal 蛋白質 23.9g 脂質 32.2g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 4.1g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

