

ヨシケイキッチン!



9/8週<超簡単おかず>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	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 刻み大根の梅肉あえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 じゃが芋の金平風 なすのおかかあえ 	野菜さつま揚げ ブロッコリーのくず煮 みかんなます 	親子風オムレツ さつま芋のレーズン煮 味付け湯葉 	豆腐ナゲット ピーマンと春雨の炒め煮 小松菜のお浸し 	がんもと大根の煮もの 甘酢あえ モロヘイヤのお浸し 	鶏ねぎさつま揚げ 春雨の含め煮 ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー108kcal ●蛋白質2.5g ●脂質4.3g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー121kcal ●蛋白質3.0g ●脂質5.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.7g ●脂質5.7g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー120kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー190kcal ●蛋白質7.1g ●脂質9.2g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー74kcal ●蛋白質3.9g ●脂質1.6g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー153kcal ●蛋白質6.0g ●脂質7.2g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.2g
昼食	さわら幽庵煮 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 大根ときのこのあつさり煮 金時豆 	刻みうなぎの蒲焼丼 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー212kcal ●蛋白質13.5g ●脂質6.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー198kcal ●蛋白質12.9g ●脂質10.5g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー163kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.5g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質10.2g ●脂質16.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー145kcal ●蛋白質11.1g ●脂質9.4g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー189kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー94kcal ●蛋白質11.2g ●脂質2.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.6g
夕食	メンチカツ 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 	牛ブルコギ 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280kcal ●蛋白質7.9g ●脂質17.9g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.1g ●脂質13.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー269kcal ●蛋白質5.2g ●脂質20.0g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー250kcal ●蛋白質12.1g ●脂質11.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー188kcal ●蛋白質3.7g ●脂質11.8g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー156kcal ●蛋白質16.7g ●脂質6.6g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー250kcal ●蛋白質9.0g ●脂質15.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.6g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 28.7g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.0g 脂質 30.1g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.3g 脂質 35.2g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 661kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.8g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.9g 脂質 30.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 419kcal 蛋白質 32.0g 脂質 17.9g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 26.2g 脂質 25.7g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.4g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

YOSHIKEI