

ヨシケイキッチン!

今週の旬 やさい…なす、さつま芋



9/18 (木) 夕食 厚切りハムステーキカツ〜ごま風味ソース〜
人気の厚切りハムステーキカツにごまの風味のソースを合わせました!

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



9/15週<手作りおかず>週間献立表

日付	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
歳事	敬老の日						
朝食	焼ちくわとブロッコリーの炒めもの れんこんサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参) 	豆腐のあっさり煮 キャベツの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	鶏肉と大根の炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	白はんぺんといんげんの煮もの 納豆 みそ汁(わかめ・人参) 	豚肉と白菜の炒めもの ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉と小松菜の煮もの 旬 なすのナムル みそ汁(太葱・人参) 	ス克蘭ブルエッグ 旬 さつま芋のサラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 
	●エネルギー164kcal ●蛋白質5.1g ●脂質9.4g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー138kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.0g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー112kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー123kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.4g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー92kcal ●蛋白質7.3g ●脂質3.7g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.2g ●脂質13.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.7g
昼食	【敬老の日】あじの天ぷら〜ゆずこしょう添え〜 鶏五目ご飯 じゃが芋の二色あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 柚子ゼリー 	鶏肉のポン酢焼き 五目揚げと大根の煮もの 胡瓜のナムル みそ汁(焼麩・青菜) 	豚肉の甘辛炒め ちくわと白菜のサラダ オクラの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	チキンカレーライス れんこんのソテー キャベツと枝豆のサラダ 	銀ひらすのみそ煮 レタスのそぼろ炒め 大根のあえもの すまし汁(わかめ・太葱) 	豚肉のにんにく焼き じゃが芋のかに風味サラダ キャベツのこっくり煮 みそ汁(卵・細葱) 	鶏肉とかぼちゃのバジルマヨソテー 白菜の煮もの 胡瓜のサラダ 鶏がらスープ(大根・太葱) 
	●エネルギー417kcal ●蛋白質17.6g ●脂質21.4g ●炭水化物42.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー221kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー224kcal ●蛋白質12.0g ●脂質13.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー430kcal ●蛋白質16.1g ●脂質26.0g ●炭水化物40.7g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー232kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.2g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー284kcal ●蛋白質17.8g ●脂質15.1g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー303kcal ●蛋白質13.0g ●脂質22.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉といんげんの炒めもの 白はんぺんとオクラのサラダ 里芋の煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	豚肉のすき煮 カリフラワーの塩炒め かぼちゃのマヨあえ みそ汁(えのき茸・太葱) 	さばの塩焼き キャベツのかき玉煮 ブロッコリーサラダ 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	厚切りハムステーキカツ〜ごま風味ソース〜 豆腐とほうれん草のサラダ 旬 さつま芋の煮もの みそ汁(大根・太葱) 	鶏肉の塩麩焼き もやしの菜種あえ かぼちゃの煮付け みそ汁(えのき茸・玉葱) 	さわらの彩り炒め ちくわと大根の煮もの 白菜のあえもの みそ汁(焼麩・わかめ) 	塩とんこつラーメン 五目揚げとごぼうの炒めもの いんげんのサラダ 
	●エネルギー212kcal ●蛋白質15.6g ●脂質8.5g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー286kcal ●蛋白質15.5g ●脂質16.0g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー291kcal ●蛋白質15.3g ●脂質20.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー410kcal ●蛋白質17.7g ●脂質17.0g ●炭水化物49.9g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー326kcal ●蛋白質24.0g ●脂質15.3g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー237kcal ●蛋白質16.1g ●脂質13.7g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー555kcal ●蛋白質22.7g ●脂質18.7g ●炭水化物73.6g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出

一日の合計

栄養量	エネルギー 793kcal 蛋白質 38.3g 脂質 39.3g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 645kcal 蛋白質 45.2g 脂質 34.3g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 627kcal 蛋白質 34.2g 脂質 39.9g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 963kcal 蛋白質 42.2g 脂質 46.4g 炭水化物 106.5g 食塩相当量 10.0g	エネルギー 692kcal 蛋白質 48.2g 脂質 34.9g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 613kcal 蛋白質 41.2g 脂質 32.5g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1106kcal 蛋白質 43.9g 脂質 54.8g 炭水化物 115.5g 食塩相当量 8.2g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

