

ヨシケイキッチン!



9/15週<簡単おかず>週間献立表

9/18 (木) 朝食 枝豆と蓮根のすり身寄せ

枝豆と蓮根、魚のすり身を混ぜて揚げた天ぷらです。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15日(月) 敬老の日	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)
朝食	れんこん金平 チンゲン菜のあえもの みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉ともやしのさっと煮 ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(えのき茸・太葱) 	白はんぺんとキャベツの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁(じゃが芋・青菜) 	五目揚げとかぼちゃの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(白菜・人参) 	チャンプルー れんこんの煮もの みそ汁(卵・太葱) 	ミートオムレツ キャベツのコールスロー スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー89kcal ●蛋白質3.2g ●脂質3.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー75kcal ●蛋白質7.2g ●脂質2.4g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー108kcal ●蛋白質6.0g ●脂質3.0g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー126kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー144kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.9g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g
昼食	七種具材の中華丼 彩り五穀ひじき 里芋の煮もの 	つくねのクリーム煮 じゃこなす お揚げと白菜のあえもの 	ホッケの醤油焼き 鶏肉とカリフラワーの炒めもの マカロニサラダ 	豚肉のオイスターソース炒め 混ぜ込み炒飯 大根のだししょうゆあえ 	さばの竜田揚げ 豆腐のさっと煮 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根の煮もの 菜の花のごまあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 油揚げとザーサイ煮 カリフラワーの炒めもの 
	●エネルギー139kcal ●蛋白質5.0g ●脂質4.5g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー244kcal ●蛋白質13.2g ●脂質13.4g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー207kcal ●蛋白質14.6g ●脂質10.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー233kcal ●蛋白質10.2g ●脂質15.8g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー249kcal ●蛋白質14.1g ●脂質15.9g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー269kcal ●蛋白質12.8g ●脂質13.5g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー295kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.1g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.1g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのポン酢あえ 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ 五目揚げと大根のうま煮 	チャプチェ レタスのサラダ かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ もやしの炒めもの 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツのにら炒め サラダ風パテト卵の花 	あじのしそ巻天ぷら 春雨サラダ 白菜のおかかあえ 	鶏肉のハニーマスタード かぼちゃの塩バター煮 パスタサラダ 
	●エネルギー179kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー173kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.7g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー151kcal ●蛋白質5.6g ●脂質4.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー183kcal ●蛋白質4.4g ●脂質9.9g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー247kcal ●蛋白質9.0g ●脂質14.8g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー217kcal ●蛋白質10.6g ●脂質7.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー297kcal ●蛋白質19.0g ●脂質12.6g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量2.4g

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 407kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.2g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 492kcal 蛋白質 29.7g 脂質 24.5g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 466kcal 蛋白質 26.2g 脂質 18.5g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.4g 脂質 31.0g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 624kcal 蛋白質 28.0g 脂質 35.9g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 606kcal 蛋白質 29.5g 脂質 25.0g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 736kcal 蛋白質 31.4g 脂質 35.6g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 7.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

