

ヨシケイキッチン!

9/15週<超簡単プラス>週間献立表



9/18 (木) 昼食 豚から揚げ黒酢炒め
豚のから揚げを黒酢で調味した一品です！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)
昼食	七種具材の中華丼 彩り五穀ひじき 味付け里芋 	チャプチェ じゃこなす いんげんの信田煮 	いわしの甘露煮 五目豆 マカロニサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 混ぜ込み炒飯 カリフラワーのからしあえ おすすめ 	さばの塩焼き 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根煮 菜の花のごまあえ 	赤魚味噌幽庵焼き 油揚げとザーサイ煮 なすの含め煮 
	●エネルギー137kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.2g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー176kcal ●蛋白質5.8g ●脂質8.2g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー290kcal ●蛋白質14.7g ●脂質15.0g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー166kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質16.1g ●脂質19.7g ●炭水化物4.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.0g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー131kcal ●蛋白質13.8g ●脂質4.8g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのごまあえ 	たら野菜あんかけ かに風味サラダ 穂先メンマと人参のあえもの 	鶏肉の照り煮 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	イカ団子のオイスターソース いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツのツナあえ サラダ風ポテト卵の花 	あじのしそ巻天ぷら 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	チキンの豆乳クリーム 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー131kcal ●蛋白質12.1g ●脂質3.6g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー282kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.4g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー149kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー202kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー263kcal ●蛋白質12.9g ●脂質9.0g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー203kcal ●蛋白質11.7g ●脂質8.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.3g
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 338kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.5g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 307kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.8g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 36.2g 脂質 25.4g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 315kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.4g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 448kcal 蛋白質 24.0g 脂質 31.1g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.0g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 334kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.3g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 3.9g

※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。

