

# ヨシケイキッチン!

## 9/22週<簡単おかず>週間献立表



9/28 (日) 朝食 いわしとひじきのハンバーグ

いわしのすり身に野菜を加えて柔らかく仕上げました。  
いわし、野菜、海藻等バランス良くとることができます!

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22日(月)	9月23日(火) 秋分の日	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝食	春雨の炒めもの オクラのポン酢あえ みそ汁(焼麩・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 れんこんの炒めもの みそ汁(白菜・玉葱) 	豚肉とキャベツの黒こしょう炒め 味付け湯葉 スープ(青菜・細葱) 	納豆 わかめと卵の生姜あえ みそ汁(大根・玉葱) 	ひじき煮 ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁(油揚げ・太葱) 	ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・白菜) 	いわしとひじきのハンバーグ 胡瓜のあえもの みそ汁(じゃが芋・玉葱) 
	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.4g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー127kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー100kcal ●蛋白質4.7g ●脂質7.0g ●炭水化物5.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー95kcal ●蛋白質6.8g ●脂質3.6g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー120kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー76kcal ●蛋白質5.3g ●脂質1.5g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー123kcal ●蛋白質6.7g ●脂質4.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.6g
昼食	豚肉とたけのこの中華風 じゃが芋の炒めもの 焼売 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ごぼう金平 大根のサラダ 	親子丼 マカロニのケチャップ炒め 切干大根のあえもの 	スケソウダラの生姜醤油焼き ちくわともやしの炒めもの オクラの信田あえ 	豚肉と大根のみそ煮 白菜の炒めもの 菜の花の辛し和え 	きれいの煮付け ブロッコリーのくず煮 炒り卵 	チキンステーキ ちくわと白菜の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー280kcal ●蛋白質10.1g ●脂質18.1g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー216kcal ●蛋白質8.7g ●脂質10.3g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー154kcal ●蛋白質9.8g ●脂質2.6g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー117kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.2g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー158kcal ●蛋白質8.6g ●脂質8.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー177kcal ●蛋白質14.3g ●脂質10.0g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー242kcal ●蛋白質20.1g ●脂質13.7g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.7g
夕食	さばタレカツ カリフラワーの炒めもの 根菜入り卵の花 	和風やきそば ハムカツ もやしのあえもの 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 野菜と高野豆腐のうま煮 レタスサラダ 	鶏団子のトマト煮 すき昆布とえのきの酢の物 カリフラワーのだしじょうゆあえ 	エビカツ&野菜コロッケ 彩りあえ キャベツのサラダ 	回鍋肉 豆腐の煮もの 刻み大根の梅肉あえ 	厚揚げと豚肉の煮もの なすのそぼろ煮 マカロニサラダ 
	●エネルギー227kcal ●蛋白質8.8g ●脂質12.2g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー413kcal ●蛋白質9.6g ●脂質16.6g ●炭水化物62.0g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.6g ●脂質9.0g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー176kcal ●蛋白質8.9g ●脂質8.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー221kcal ●蛋白質7.4g ●脂質10.4g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー194kcal ●蛋白質12.2g ●脂質8.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー411kcal ●蛋白質17.2g ●脂質28.1g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.0g
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 598kcal 蛋白質 23.2g 脂質 32.7g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 756kcal 蛋白質 21.7g 脂質 31.4g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.6g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 388kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.5g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.1g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 447kcal 蛋白質 31.8g 脂質 19.7g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 776kcal 蛋白質 44.0g 脂質 46.1g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 5.3g

※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。

