

ヨシケイキッチン!

9/22週<超簡単プラス>週間献立表



9/27（土）昼食 赤魚の柚子塩漬焼き
赤魚を柚子・みりんに漬け込んで焼きました。ご飯との相性もぴったりです！

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)
昼食	鶏肉のみそ煮 焼売 モロヘイヤのお浸し 	スケソウダラの生姜醤油焼き ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	鶏の竜田揚げ マカロニのケチャップ炒め 菜の花のピーナッツあえ 	さばのみそ煮 じゃが芋と大豆そぼろの煮もの オクラの信田あえ 	和風やしそば 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え 	赤魚の柚子塩漬焼き ブロッコリーのくず煮 なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 人参とツナの卵炒め 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー311kcal ●蛋白質24.3g ●脂質16.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー144kcal ●蛋白質13.4g ●脂質2.8g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー372kcal ●蛋白質19.9g ●脂質19.1g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質16.3g ●脂質12.0g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー385kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.8g ●炭水化物61.9g ●食塩相当量4.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー136kcal ●蛋白質13.2g ●脂質7.2g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー267kcal ●蛋白質11.7g ●脂質16.9g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.2g
夕食	にしんの土佐煮 根菜入り卵の花 小松菜のお浸し 	豚肉とたけのこの中華風 ハムカツ ほうれん草と人参の白あえ 	豚肉と大根のこっくり煮 野菜と高野豆腐のうま煮 オクラのとろとろ煮 	牛丼 すき昆布とえのきの酢の物 かぼちゃの柚子風味煮 	エビカツ&イカカツ 彩りあえ ブロッコリーのくるみあえ 	回鍋肉 大豆のトマトソース 刻み大根の梅肉あえ 	牛すき煮 なすのそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ 
	●エネルギー228kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質9.4g ●脂質22.0g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー212kcal ●蛋白質6.5g ●脂質12.4g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー287kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.9g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー300kcal ●蛋白質14.0g ●脂質13.1g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー222kcal ●蛋白質13.3g ●脂質8.4g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー299kcal ●蛋白質7.9g ●脂質20.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.4g

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 539kcal 蛋白質 38.2g 脂質 29.1g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.8g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 584kcal 蛋白質 26.4g 脂質 31.5g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.9g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 685kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.9g 炭水化物 93.7g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 358kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.6g 脂質 37.4g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 4.6g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

