

ヨシケイキッチン!

9/22週<超簡単おかず>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<br>歳事 | 9月22日(月)                                                                                                                    | 9月23日(火)<br>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<br>キャベツと木耳のさっぱりあえ<br>いんげんの洋風あえ<br> | かぼちゃのそぼろ煮<br>切干大根とわかめの酢のもの<br>金時豆<br>        | 野菜さつま揚げ<br>ひじきとくわいのサラダ<br>味付け湯葉<br>               | ビーフンと野菜の炒め煮<br>白菜の煮浸し<br>わかめと卵の生姜あえ<br>          | ひじきと油揚げの煮もの<br>ごぼうと枝豆のサラダ<br>みかんなます<br>   | ちくわ風磯辺揚げ<br>さつま芋のレーズン煮<br>れんこんサラダ<br>  | いわしとひじきのハンバーグ<br>甘酢あえ<br>青菜のくるみあえ<br>     |
|          | ●エネルギー100kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.1g                                                                        | ●エネルギー128kcal ●蛋白質3.2g ●脂質0.2g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.2g                                                                          | ●エネルギー141kcal ●蛋白質4.8g ●脂質9.1g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.3g                                                                                 | ●エネルギー64kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.4g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.5g                                                                                 | ●エネルギー84kcal ●蛋白質2.7g ●脂質3.0g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.2g                                                                          | ●エネルギー156kcal ●蛋白質4.5g ●脂質4.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量1.2g                                                                      | ●エネルギー94kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.8g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.0g                                                                          |
| 昼食       | 豚肉とたけのこの中華風<br>焼売<br>モロヘイヤのお浸し<br>        | かんぱちバーグ(デミグラスソース)<br>ごぼう金平<br>いんげんのごまあえ<br> | 親子丼<br>マカロニのケチャップ炒め<br>菜の花のピーナッツあえ<br>           | スケソウダラの生姜醤油焼き<br>じゃが芋と大豆そぼろの煮もの<br>オクラの信田あえ<br> | 豚肉と大根のみそ煮<br>厚揚げのおかか煮<br>菜の花の辛し和え<br>    | かれいの煮付け<br>ブロッコリーのくず煮<br>なすのおかかあえ<br> | チキンステーキ<br>人参とツナの卵炒め<br>春菊と油揚げのあえもの<br>  |
|          | ●エネルギー219kcal ●蛋白質9.8g ●脂質14.1g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.2g                                                                       | ●エネルギー212kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.1g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量1.9g                                                                          | ●エネルギー148kcal ●蛋白質10.4g ●脂質3.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.0g                                                                                | ●エネルギー93kcal ●蛋白質10.9g ●脂質1.6g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.1g                                                                                 | ●エネルギー133kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g                                                                         | ●エネルギー125kcal ●蛋白質10.2g ●脂質6.2g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.3g                                                                      | ●エネルギー232kcal ●蛋白質19.9g ●脂質13.6g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.7g                                                                        |
| 夕食       | さばタレカツ<br>根菜入り卵の花<br>小松菜のお浸し<br>         | 和風やきそば<br>ハムカツ<br>ほうれん草と人参の白あえ<br>         | 牛肉と野菜のジェノベーゼソース<br>野菜と高野豆腐のうま煮<br>オクラのとろとろ煮<br> | 鶏団子のトマト煮<br>すき昆布とえのきの酢の物<br>かぼちゃの柚子風味煮<br>     | エビカツ&野菜コロッケ<br>彩りあえ<br>ブロッコリーのくるみあえ<br> | 回鍋肉<br>大豆のトマトソース<br>刻み大根の梅肉あえ<br>    | 厚揚げと豚肉の煮もの<br>なすのそぼろ煮<br>ほうれん草のごまあえ<br> |
|          | ●エネルギー184kcal ●蛋白質7.9g ●脂質8.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g                                                                        | ●エネルギー411kcal ●蛋白質10.2g ●脂質15.6g ●炭水化物62.9g ●食塩相当量3.9g<br>※麺の栄養量を含む                                                           | ●エネルギー178kcal ●蛋白質6.8g ●脂質9.0g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.7g                                                                                 | ●エネルギー213kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.8g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量2.6g                                                                                | ●エネルギー205kcal ●蛋白質7.7g ●脂質8.9g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量1.8g                                                                         | ●エネルギー199kcal ●蛋白質12.0g ●脂質7.5g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.6g                                                                     | ●エネルギー351kcal ●蛋白質16.8g ●脂質24.6g ●炭水化物15.2g ●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 503kcal<br>蛋白質 20.7g<br>脂質 25.4g<br>炭水化物 50.7g<br>食塩相当量 3.9g | エネルギー 751kcal<br>蛋白質 22.8g<br>脂質 24.9g<br>炭水化物 112.6g<br>食塩相当量 7.0g | エネルギー 467kcal<br>蛋白質 22.0g<br>脂質 21.1g<br>炭水化物 53.3g<br>食塩相当量 5.0g | エネルギー 370kcal<br>蛋白質 21.8g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 48.6g<br>食塩相当量 5.2g | エネルギー 422kcal<br>蛋白質 19.6g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 49.3g<br>食塩相当量 4.6g | エネルギー 480kcal<br>蛋白質 26.7g<br>脂質 18.2g<br>炭水化物 54.5g<br>食塩相当量 5.1g | エネルギー 677kcal<br>蛋白質 41.8g<br>脂質 41.0g<br>炭水化物 36.8g<br>食塩相当量 4.7g |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

※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。

