

ヨシケイキッチン!

9/29週<ボリューム>週間献立表



10/3 (金) 夕食 肉そば
豚肉と野菜でボリューム満点◎
だしの優しい味で温かいそばをお楽しみください！

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29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
昼食	豚肉となすの黒こしょう炒め 焼ちくわとじゃが芋の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃのマヨあえ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	赤魚の塩焼き いんげんのそぼろ炒め みそ汁(じゃが芋・太葱) 	豚しゃぶのごまポンドレッシング 大根のかきたま煮 みそ汁(白菜・青菜) 	鶏肉のバーベキューソテー 白はんぺんとブロッコリーのあえもの スープ(えのき茸・玉葱) 	銀ひらすのみそ煮 豆腐とオクラのおかかあえ すまし汁(焼麩・わかめ) 	豚肉のごま風味焼き キャベツのかに風味煮 鶏がらスープ(玉葱・グリーンピース) 
	●エネルギー405kcal ●蛋白質19.6g ●脂質27.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー363kcal ●蛋白質30.7g ●脂質16.3g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー222kcal ●蛋白質20.5g ●脂質11.9g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー268kcal ●蛋白質22.4g ●脂質15.1g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー294kcal ●蛋白質29.5g ●脂質11.7g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー259kcal ●蛋白質24.6g ●脂質10.5g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー275kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.4g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉のマヨ焼き カリフラワーの菜種あえ すまし汁(とろろ昆布・オクラ) 	豚肉と白菜のオイスター煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	鶏肉のから揚げ カリカリお揚げのキャベツサラダ 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) 	ミナミカゴカマスのバターじょうゆ炒め ちくわともやしのあえもの スープ(人参・細葱) 	肉そば 鶏肉とキャベツの炒めもの かぼちゃのサラダ 	鶏肉と野菜の中華炒め なすのサラダ スープ(マカロニ・パセリ) 	牛肉とじゃが芋の煮もの 油揚げと切干大根の炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー308kcal ●蛋白質31.5g ●脂質14.9g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー331kcal ●蛋白質18.9g ●脂質20.3g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー394kcal ●蛋白質24.2g ●脂質29.4g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー299kcal ●蛋白質16.9g ●脂質20.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー642kcal ●蛋白質33.0g ●脂質17.7g ●炭水化物90.3g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー360kcal ●蛋白質20.7g ●脂質19.0g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー300kcal ●蛋白質18.6g ●脂質13.2g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.4g
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 713kcal 蛋白質 51.1g 脂質 42.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 694kcal 蛋白質 49.6g 脂質 36.6g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 616kcal 蛋白質 44.7g 脂質 41.3g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 567kcal 蛋白質 39.3g 脂質 35.1g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 936kcal 蛋白質 62.5g 脂質 29.4g 炭水化物 109.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 619kcal 蛋白質 45.3g 脂質 29.5g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 575kcal 蛋白質 37.8g 脂質 29.6g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 6.3g

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

