

ヨシケイキッチン!

9/29週<簡単おかず>週間献立表



9/30 (火) 昼食 鶏肉野菜巻きフライ&ピザ風味コロッケ
いんげんと人参を鶏肉で巻いた「鶏肉野菜巻きフライ」と「ピザ風味コロッケ」の盛り合わせです！
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)
朝食	ウインナー れんこんの煮もの スープ(焼麩・人参) 	豚肉とキャベツのバター醤油炒め 金時人参入りなます みそ汁(わかめ・細葱) 	肉団子の白味噌煮 胡瓜のマヨあえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	あらびきチキンスティック 大根の二色炒め みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏ねぎさつま揚げ マカロニサラダ みそ汁(えのき茸・細葱) 	くずし豆腐の炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・玉葱) 	白はんぺんと白菜のおかか煮 オクラのごまあえ みそ汁(青菜・人参) 
	●エネルギー181kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー114kcal ●蛋白質5.8g ●脂質6.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー117kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー131kcal ●蛋白質8.6g ●脂質7.7g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー186kcal ●蛋白質8.1g ●脂質10.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー160kcal ●蛋白質11.0g ●脂質9.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー87kcal ●蛋白質5.2g ●脂質1.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.0g
昼食	さばのたまり醤油焼き キャベツのツナあえ じゃが芋の煮もの 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ 豆腐の煮もの ひじきとくわいのサラダ 	ナガメバルのガーリックトマト煮 里芋のそぼろ煮 ちくわのごま風味 	ロールキャベツ じゃが芋の炒めもの あさりと小松菜の煮びたし 	牛プルコギ 八幡巻き レタスサラダ 	豚丼 切干大根とツナのサラダ れんこんの含め煮 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ かぼちゃの塩バター煮 いんげんのピーナッツあえ 
	●エネルギー205kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー268kcal ●蛋白質11.9g ●脂質14.1g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー177kcal ●蛋白質13.5g ●脂質5.3g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー157kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.2g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.5g ●脂質15.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー194kcal ●蛋白質6.4g ●脂質10.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー243kcal ●蛋白質8.9g ●脂質8.9g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量2.4g
夕食	鶏肉のみそ煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーのポン酢あえ 	さわら幽庵煮 ペペロンチーノ 白菜の煮もの 	牛丼 わかめと干し海老の甘辛煮 オクラのサラダ 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 冬瓜のかに風味餡かけ 白菜のマリネ 	豚肉と野菜の蒲焼風 キャベツのにら炒め 山形のだし 	かれいの照り焼き 炒り卵 油揚げとザーサイ煮 	厚揚げと豚肉の煮もの 大根の炒めもの 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー207kcal ●蛋白質11.8g ●脂質11.9g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー200kcal ●蛋白質13.6g ●脂質6.0g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー224kcal ●蛋白質7.2g ●脂質15.9g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー133kcal ●蛋白質7.8g ●脂質7.2g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー195kcal ●蛋白質8.6g ●脂質10.5g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー188kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.5g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー304kcal ●蛋白質15.4g ●脂質21.5g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.1g
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 593kcal 蛋白質 32.5g 脂質 35.5g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 582kcal 蛋白質 31.3g 脂質 26.1g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 518kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.8g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.1g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 619kcal 蛋白質 25.2g 脂質 36.5g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 542kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.2g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 634kcal 蛋白質 29.5g 脂質 33.7g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.5g

※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。

