

ヨシケイキッチン!

9/29週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

10/5（日）夕食 豚肉と野菜のレモン風炒め
豚肉とキャベツ等の野菜をレモンだれで炒めました。ご飯との相性もぴったりです！

※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	さばと豆腐のごま味噌煮 キャベツのツナあえ お豆のくるみあえ 	肉団子の甘酢あん ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	いわしの生姜煮 大根とベーコンの洋風煮 ちくわのごま風味 	チンジャオロース じゃが芋の金平風 あさりと小松菜の煮びたし 	メンチカツ&ピザ風味コロッケ 八幡巻き モロヘイヤの辛しあえ 	麻婆豆腐 切干大根とツナのサラダ サラダ風ポテト卵の花 	牛プルコギ いんげんのピーナッツあえ ブロッコリーのコンソメ風味 
	●エネルギー349kcal ●蛋白質17.5g ●脂質14.5g ●炭水化物38.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー276kcal ●蛋白質10.8g ●脂質15.5g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー251kcal ●蛋白質16.0g ●脂質12.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー310kcal ●蛋白質11.2g ●脂質18.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー386kcal ●蛋白質11.6g ●脂質22.4g ●炭水化物34.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.7g ●脂質8.8g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質7.1g ●脂質16.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.2g
夕食	鶏肉の照り煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーの辛し醤油 	赤魚白醤油焼き ペペロンチーノ 大根葉と油揚げのあえもの 	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 オクラとゆばのあえもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 冬瓜のかに風味餡かけ 春菊とピーナッツのあえもの 	スタミナポーク 海鮮お好み焼き 山形のだし 	ますの旨塩焼き 油揚げとザーサイ煮 ピーマンと春雨の炒め煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め じゃこなす 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー247kcal ●蛋白質21.7g ●脂質10.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー174kcal ●蛋白質15.4g ●脂質4.2g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー192kcal ●蛋白質9.7g ●脂質7.0g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー415kcal ●蛋白質14.0g ●脂質29.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質17.7g ●脂質8.7g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー202kcal ●蛋白質6.2g ●脂質13.7g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.9g
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 596kcal 蛋白質 39.2g 脂質 24.8g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 450kcal 蛋白質 26.2g 脂質 19.7g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 443kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.2g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 439kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.5g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 801kcal 蛋白質 25.6g 脂質 51.9g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.5g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 444kcal 蛋白質 13.3g 脂質 30.5g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 4.1g

※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。

