

ヨシケイキッチン!

9/29週<超簡単おかず>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	ウイナー 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味付けオクラめかぶ 	れんこん金平 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	肉団子の白味噌煮 かに風味サラダ 胡瓜めかぶ 	あらびきチキンスティック 彩り五穀ひじき なすの含め煮 	鶏ねぎさつま揚げ すき昆布とえのきの酢の物 マカロニサラダ 	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 穂先メンマと人参のあえもの 	ひとくちがんも わかめと青梗菜のさっぱりあえ オクラのごまあえ 
	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.1g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー114kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー166kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.9g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー67kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.3g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー90kcal ●蛋白質5.0g ●脂質4.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.3g
昼食	さばのたまり醤油焼き キャベツのツナあえ お豆のくるみあえ 	鶏肉野菜巻きフライ&ピザ風味コロッケ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	ナガメバルのガーリックトマト煮 大根とベーコンの洋風煮 ちくわのごま風味 	ロールキャベツ じゃが芋の金平風 あさりと小松菜の煮びたし 	牛プルコギ 八幡巻き モロヘイヤの辛しあえ 	豚丼 切干大根とツナのサラダ サラダ風ポテト卵の花 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 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203kcal ●蛋白質15.3g ●脂質12.5g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー234kcal ●蛋白質8.7g ●脂質12.3g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー138kcal ●蛋白質10.3g ●脂質4.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.0g ●脂質3.8g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質9.0g ●脂質15.7g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー217kcal ●蛋白質7.0g ●脂質13.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー213kcal ●蛋白質8.8g ●脂質10.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.9g
夕食	鶏肉のみそ煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーの辛し醤油 	さわら幽庵煮 ペペロンチーノ 大根葉と油揚げのあえもの 	牛丼 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 	豚肉と野菜の蒲焼風 海鮮お好み焼き 山形のだし 	かれのいの照り焼き 油揚げとザーサイ煮 ピーマンと春雨の炒め煮 	厚揚げと豚肉の煮もの じゃこなす 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー203kcal ●蛋白質11.4g ●脂質11.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質6.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー204kcal ●蛋白質7.2g ●脂質14.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー103kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.0g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.1g ●脂質16.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー286kcal ●蛋白質15.3g ●脂質19.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.2g
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 578kcal 蛋白質 34.0g 脂質 38.5g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.2g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.5g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 345kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.3g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 693kcal 蛋白質 25.8g 脂質 41.1g 炭水化物 57.7g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 430kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.3g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 29.1g 脂質 34.6g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 6.4g

※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。

