

8/24週<手作りおかず>週間献立表



8/30(日)夕食 塩あんかけ焼きそば
鶏や豚の旨味を効かせた塩味の鍋スープで簡単に味付けが決まります！食べ応えも充分です！

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 歳事	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	豚肉とチンゲン菜の煮もの カリフラワーの二色サラダ みそ汁(豆腐・わかめ) 	焼ちくわともやしの炒めもの キャベツの煮もの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	れんこんのそぼろ煮 大根のあえもの みそ汁(焼麴・えのき茸) 	田毎煮 さつま芋のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	白はんぺんとかリフラワーの炒めもの オクラのあえもの みそ汁(白菜・細葱) 	鶏肉といんげんの煮もの 旬 なすのあえもの すまし汁(焼麴・とろろ昆布) 	豆腐チャンプルー キャベツのサラダ みそ汁(大根・人参) 
	●エネルギー122kcal ●蛋白質10.0g ●脂質6.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー135kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー100kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.8g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー218kcal ●蛋白質9.8g ●脂質10.4g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー118kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.9g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー183kcal ●蛋白質9.7g ●脂質12.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g
昼食	チキンハヤシライス 小松菜のあえもの じゃが芋のコーン炒め 	豚肉のしょうゆ糀焼き 大根の信田煮 白菜サラダ みそ汁(焼麴・細葱) 	えびフライ〜タルタル添え〜 キャベツのかに風味あえ 里芋の煮ころがし みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉と白菜の中華風重ね蒸し ちくわと胡瓜のあえもの 大根の炒めもの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	鶏肉と小松菜のこく旨炒め ブロッコリーの煮もの かぼちゃのマヨあえ みそ汁(焼麴・人参) 	たらのポン酢煮 白菜の炒めもの 粉ふき芋 みそ汁(わかめ・細葱) 	甘辛チキン ごぼうの煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー376kcal ●蛋白質16.7g ●脂質19.4g ●炭水化物37.1g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー257kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー370kcal ●蛋白質16.0g ●脂質20.3g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー221kcal ●蛋白質13.3g ●脂質11.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー323kcal ●蛋白質16.9g ●脂質18.2g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー178kcal ●蛋白質15.4g ●脂質5.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー313kcal ●蛋白質22.8g ●脂質12.0g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.8g
夕食	赤魚とれんこんの炒めもの オクラのかき玉煮 マカロニサラダ みそ汁(焼麴・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃのあごだし煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 旬 なすの華風あえ みそ汁(わかめ・人参) 	豚肉といんげんの炒めもの ハムとかリフラワーの煮もの ごぼうサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	さばのごまじょうゆ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮もの レタスとコーンのサラダ みそ汁(焼麴・太葱) 	ロールキャベツ れんこんのバター醤油炒め もやしの二色あえ ミネストローネ 	鶏肉のみそ焼き 胡瓜のミモザサラダ 大根の煮もの すまし汁(ほうれん草・太葱) 	新 塩あんかけ焼きそば 白菜のドレッシングあえ 鶏がらスープ(油揚げ・わかめ) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質17.6g ●脂質14.2g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー279kcal ●蛋白質18.0g ●脂質12.2g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー225kcal ●蛋白質15.2g ●脂質12.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー275kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.6g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.6g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー261kcal ●蛋白質23.1g ●脂質12.5g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー430kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.1g ●炭水化物61.3g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 787kcal 蛋白質 44.3g 脂質 40.0g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 671kcal 蛋白質 40.2g 脂質 32.9g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 695kcal 蛋白質 37.9g 脂質 35.2g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 714kcal 蛋白質 42.1g 脂質 37.3g 炭水化物 60.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 30.3g 脂質 32.7g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 45.1g 脂質 24.5g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 926kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.2g 炭水化物 99.9g 食塩相当量 8.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。