

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋



10/15(木)昼食 シーフードの味噌チャンプルー

シーフードミックスを使用した味噌味のチャンプルー！

味噌鍋のたれで味付け簡単♪

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

10/12週<ボリューム>週間献立表

日付 歳事	10月12日(月) スポーツの日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
昼食	ミナミカゴカマスの煮付け じゃが芋の菜種あえ キャベツの黒こしょう炒め みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とれんこんのにんにく炒め 大根のおかかあえ みそ汁(焼麴・細葱) 	とんかつ 油揚げともやしのあえもの みそ汁(卵・青菜) 	新 シーフードの味噌チャンプルー 旬 さつま芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・えのき茸) 	鶏肉と大根のこつくり煮 白菜のかに風味炒め みそ汁(オクラ・太葱) 	大阪王将 餃子 たまごチャーハン 胡瓜とわかめのあえもの 鶏がらスープ(チンゲン菜・焼麴) 	刻み揚げそば かしわ天 かぼちゃのあえもの
	●エネルギー317kcal ●蛋白質20.8g ●脂質16.9g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー243kcal ●蛋白質25.5g ●脂質10.4g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー316kcal ●蛋白質14.3g ●脂質17.7g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー361kcal ●蛋白質25.2g ●脂質15.7g ●炭水化物34.3g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー380kcal ●蛋白質22.0g ●脂質22.9g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー327kcal ●蛋白質11.0g ●脂質20.5g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー778kcal ●蛋白質38.5g ●脂質28.4g ●炭水化物94.9g ●食塩相当量5.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	豚肉とほうれん草のオイスターソース炒め 白はんぺんとかリフラワーの煮もの 鶏がらスープ(春雨・人参) 	牛丼 豆腐とオクラのサラダ みそ汁(チンゲン菜・太葱) 	パンプキンシチュー カリカリベーコンの白菜コールスロー いんげんの炒めもの 	豚しゃぶサラダ 五目揚げとキャベツの煮もの みそ汁(焼麴・わかめ) 	新 さばのゆずこしょうマヨ焼き もやしのかきたま煮 みそ汁(青菜・玉葱) 	旬 鶏肉とさつま芋のコンソメ炒め 豆腐といんげんの煮もの ミネストローネ 	豚肉のカレーソテー ツナと白菜の煮もの 鶏がらスープ(大根・枝豆)
	●エネルギー309kcal ●蛋白質22.8g ●脂質13.7g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー247kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.3g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー391kcal ●蛋白質18.9g ●脂質20.4g ●炭水化物37.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー277kcal ●蛋白質21.5g ●脂質16.0g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー316kcal ●蛋白質23.8g ●脂質22.5g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー422kcal ●蛋白質24.5g ●脂質22.3g ●炭水化物37.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー344kcal ●蛋白質22.5g ●脂質21.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.7g

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 626kcal 蛋白質 43.6g 脂質 30.6g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 490kcal 蛋白質 46.4g 脂質 20.7g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 707kcal 蛋白質 33.2g 脂質 38.1g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 638kcal 蛋白質 46.7g 脂質 31.7g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 696kcal 蛋白質 45.8g 脂質 45.4g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 749kcal 蛋白質 35.5g 脂質 42.8g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 1122kcal 蛋白質 61.0g 脂質 50.1g 炭水化物 109.0g 食塩相当量 8.0g

※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。

