

ヨシケイキッチン!

10/12週<超簡単プラス>週間献立表



10/17（土）赤魚の柚子塩漬焼き
赤魚を柚子・みりんと一緒に漬け込んで焼きました。ご飯との相性もばっちりです！

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	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	七種具材の中華丼 わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	さばの塩焼き れんこん金平 パスタサラダ 	豚肉と大根のこつくり煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ 	焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ お豆のくるみあえ 	チキンの豆乳クリーム ピーマンと春雨の炒め煮 味付けオクラめかぶ 	赤魚の柚子塩漬焼き なすのそぼろ煮 サラダ風ポテト卵の花 	エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ かぶと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー311kcal ●蛋白質14.7g ●脂質23.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー213kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー224kcal ●蛋白質14.4g ●脂質14.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー185kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.8g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー212kcal ●蛋白質14.9g ●脂質12.0g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー302kcal ●蛋白質12.9g ●脂質14.8g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量2.8g
夕 食	牛肉とごぼうのしぐれ煮 がんもと大根の煮もの 山形のだし 	鶏団子のトマト煮 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの 	牛プルコギ 冬瓜のかに風味餡かけ なすの生姜煮 	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	豚肉のオイスターソース炒め 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ 
	●エネルギー280kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.9g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー271kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー226kcal ●蛋白質6.5g ●脂質15.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー236kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー139kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー312kcal ●蛋白質10.7g ●脂質20.3g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.6g

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 389kcal 蛋白質 12.7g 脂質 18.1g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 582kcal 蛋白質 27.3g 脂質 38.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 12.8g 脂質 27.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 24.1g 脂質 31.0g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 324kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.4g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 336kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.8g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 614kcal 蛋白質 23.6g 脂質 35.1g 炭水化物 47.8g 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、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

