

ヨシケイキッチン!

10/5週<ボリューム>週間献立表



10/7(水)昼食 たれで簡単！鶏肉のから揚げ
すりおろし生姜炒めのたれを使用するので、計量いらずで簡単！
人気メニューのから揚げをぜひご賞味ください♪

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	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
昼食	豚肉とチンゲン菜のおかか炒め 焼ちくわとカリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	ビーフシチュー ハムとブロッコリーのサラダ 白菜とピーマンの黒こしょう炒め 	新 たれで簡単！鶏肉のから揚げ 大根のかき玉煮 みそ汁(かぼちゃ・太葱) 	山賊焼のたれでポークステーキ 油揚げとオクラのあえもの 鶏がらスープ(キャベツ・細葱) 	鶏肉とごぼうの煮もの 大根のかに風味あえ みそ汁(卵・チンゲン菜) 	メルルーサとブロッコリーの炒めもの 白はんぺんと白菜のあえもの みそ汁(えのき茸・人参) 	豚肉といんげんのみそ煮 キャベツの菜種あえ 「ゆかり(R)」ご飯 すまし汁(焼麩・青菜) 
	●エネルギー285kcal ●蛋白質20.9g ●脂質16.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー378kcal ●蛋白質16.5g ●脂質19.3g ●炭水化物42.7g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー383kcal ●蛋白質24.9g ●脂質25.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー292kcal ●蛋白質17.3g ●脂質20.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー243kcal ●蛋白質27.9g ●脂質8.1g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー220kcal ●蛋白質19.2g ●脂質8.7g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー251kcal ●蛋白質20.2g ●脂質13.7g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.6g
夕食	さわらのしょうゆマヨ焼き 刻み昆布の煮もの ごぼうサラダ みそ汁(里芋・玉葱) 	新 塩麹あんかけチャーハン 豆腐のサラダ 鶏がらスープ(もやし・わかめ) 	豚肉とキャベツの豆乳煮込み 五目揚げとれんこんの炒めもの カリフラワーのサラダ 	鶏肉のにらもやし炒め ウインナーと白菜の煮もの みそ汁(わかめ・えのき茸) 	刻みうなぎの蒲焼丼～3種の菜味のせ～ 豆腐チャンプルー すまし汁(なす・玉葱) 	豚肉のさつぱり焼き 油揚げとじゃが芋の煮もの みそ汁(大根・細葱) 	新 ねぎ塩つけ麺 かぼちゃの炒めもの れんこんサラダ 
	●エネルギー333kcal ●蛋白質25.1g ●脂質18.2g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー339kcal ●蛋白質26.5g ●脂質20.7g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー345kcal ●蛋白質20.7g ●脂質22.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー343kcal ●蛋白質22.5g ●脂質20.9g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー311kcal ●蛋白質21.5g ●脂質22.0g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.1g ※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー356kcal ●蛋白質20.9g ●脂質18.7g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー620kcal ●蛋白質26.3g ●脂質19.7g ●炭水化物85.2g ●食塩相当量3.1g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出

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 618kcal 蛋白質 46.0g 脂質 35.1g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 717kcal 蛋白質 43.0g 脂質 40.0g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 728kcal 蛋白質 45.6g 脂質 47.8g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 635kcal 蛋白質 39.8g 脂質 41.5g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 554kcal 蛋白質 49.4g 脂質 30.1g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 576kcal 蛋白質 40.1g 脂質 27.4g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 871kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.4g 炭水化物 98.4g 食塩相当量 5.7g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれしていない場合がございますので、ご注意ください。

