

ヨシケイキッチン!

10/5週<簡単おかず>週間献立表



10/5 (月) 夕食 めめけのバジルピカタ

脂がのった上品な味わいのキタノメヌケをピカタにし、バジルソースで仕上げました！是非ご賞味ください♪

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)
朝食	チャンプルー ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	里芋のそぼろ煮 カラフルピクルス みそ汁(焼麩・太葱) 	野菜さつま揚げ キャベツのソテー みそ汁(なす・細葱) 	ほうれん草のふんわり卵炒め 味付け湯葉 みそ汁(もやし・人参) 	ちくわ風磯辺揚げ じゃが芋の煮もの 鶏がらスープ(オクラ・太葱) 	納豆 甘酢あえ みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	焼ちくわと大根の炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁(豆腐・人参) 
	●エネルギー112kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.2g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー101kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー137kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.7g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー108kcal ●蛋白質5.7g ●脂質1.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー100kcal ●蛋白質7.1g ●脂質3.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.9g ●脂質11.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉と大根の照り煮 チンゲン菜の炒めもの 彩りあえ 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ 白菜のだしじょうゆあえ 	鶏の竜田揚げ 大根のかに風味煮 モロヘイヤのお浸し 	回鍋肉 冬瓜の生姜あんかけ 胡瓜のマヨあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み レタスサラダ 人参とツナの卵炒め 	まぐろすきみ井 いんげんのバター醤油炒め 厚揚げのおかか煮 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ ごぼうの炒めもの 
	●エネルギー195kcal ●蛋白質5.9g ●脂質13.2g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー207kcal ●蛋白質14.5g ●脂質15.5g ●炭水化物5.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー238kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.1g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー178kcal ●蛋白質8.5g ●脂質8.3g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー213kcal ●蛋白質7.1g ●脂質16.7g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー203kcal ●蛋白質14.5g ●脂質13.1g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.2g ●脂質10.4g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.1g
夕食	めめけのバジルピカタ ナポリタン いんげんのサラダ 	焼き鳥丼 ベーコンともやしの煮もの カレーコロッケ 	ニシンの生姜煮 根菜入り卵の花 カリフラワーの炒めもの 	豆腐ハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮 白菜の塩昆布あえ 	カレーの中華風あんかけ 小松菜の炒めもの ひじきと油揚げの煮もの 	豚から揚げ黒酢炒め 白はんぺんとさつま芋の煮もの 焼売 	さわら柚子風味煮 ブロッコリーのくず煮 オクラのあえもの 
	●エネルギー235kcal ●蛋白質10.0g ●脂質13.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー247kcal ●蛋白質18.1g ●脂質12.5g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー193kcal ●蛋白質10.2g ●脂質11.1g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー207kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー165kcal ●蛋白質14.8g ●脂質8.8g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー252kcal ●蛋白質8.9g ●脂質7.4g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー172kcal ●蛋白質11.9g ●脂質9.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.4g
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 542kcal 蛋白質 20.7g 脂質 33.0g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 555kcal 蛋白質 38.7g 脂質 31.8g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 568kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.3g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 530kcal 蛋白質 25.5g 脂質 26.5g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.7g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 555kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.8g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 542kcal 蛋白質 29.0g 脂質 31.2g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 5.5g

※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。

