

ヨシケイキッチン!

10/5週<超簡単プラス>週間献立表



10/7（水）昼食 つくねのクリーム煮  
柔らかいつくねを野菜と一緒にホワイトソースで煮込みました！是非ご賞味ください♪

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<br>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       | 豚丼<br>彩りあえ<br>黒豆<br>               | 牛すき煮<br>高野豆腐の餡かけ<br>なすのおかかあえ<br>      | つくねのクリーム煮<br>春雨サラダ<br>モロヘイヤのお浸し<br>  | 回鍋肉<br>冬瓜の生姜あんかけ<br>れんこんサラダ<br>                 | 鶏の竜田揚げ<br>切干大根とわかめの酢のもの<br>人参とツナの卵炒め<br>       | まぐろすきみ井<br>厚揚げのおかか煮<br>金時豆<br> | 鶏肉となすのトマト煮込み<br>海鮮キャベツ<br>味付もずく<br>          |
|          | ●エネルギー353kcal ●蛋白質13.7g ●脂質21.7g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.8g                                                              | ●エネルギー264kcal ●蛋白質8.0g ●脂質18.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.4g                                                                  | ●エネルギー280kcal ●蛋白質11.2g ●脂質14.4g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.6g                                                                  | ●エネルギー204kcal ●蛋白質8.6g ●脂質8.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.8g                                                                               | ●エネルギー353kcal ●蛋白質17.6g ●脂質21.3g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.1g                                                                            | ●エネルギー194kcal ●蛋白質13.4g ●脂質8.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.8g                                                             | ●エネルギー188kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.7g                                                                           |
| 夕食       | ホッケの塩焼き<br>ナポリタン<br>いんげんの信田煮<br> | 豚から揚げ黒酢炒め<br>カレーコロケ<br>青菜のくるみあえ<br> | 塩麻婆茄子<br>根菜入り卵の花<br>ブロッコリーのナムル<br> | イカ団子のオイスターソース<br>マカロニのケチャップ炒め<br>白菜の塩昆布あえ<br> | あじのブイヤベース<br>ひじきと油揚げの煮もの<br>カリフラワーのからしあえ<br> | チャプチェ<br>焼売<br>味付け里芋<br>     | いわしの生姜煮<br>ブロッコリーのくず煮<br>ひじきとちくわのコーンあえ<br> |
|          | ●エネルギー191kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.5g                                                               | ●エネルギー193kcal ●蛋白質6.2g ●脂質8.2g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量1.5g                                                                   | ●エネルギー229kcal ●蛋白質5.4g ●脂質15.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g                                                                   | ●エネルギー196kcal ●蛋白質10.6g ●脂質5.3g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量2.6g                                                                              | ●エネルギー124kcal ●蛋白質13.9g ●脂質4.2g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.4g                                                                              | ●エネルギー207kcal ●蛋白質7.7g ●脂質8.2g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量1.9g                                                              | ●エネルギー230kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g                                                                          |

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 544kcal<br>蛋白質 29.4g<br>脂質 29.2g<br>炭水化物 39.9g<br>食塩相当量 4.3g | エネルギー 457kcal<br>蛋白質 14.2g<br>脂質 26.3g<br>炭水化物 39.4g<br>食塩相当量 3.9g | エネルギー 509kcal<br>蛋白質 16.6g<br>脂質 30.1g<br>炭水化物 44.2g<br>食塩相当量 4.3g | エネルギー 400kcal<br>蛋白質 19.2g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 49.9g<br>食塩相当量 5.4g | エネルギー 477kcal<br>蛋白質 31.5g<br>脂質 25.5g<br>炭水化物 31.2g<br>食塩相当量 4.5g | エネルギー 401kcal<br>蛋白質 21.1g<br>脂質 16.2g<br>炭水化物 38.3g<br>食塩相当量 3.7g | エネルギー 418kcal<br>蛋白質 24.0g<br>脂質 24.8g<br>炭水化物 26.1g<br>食塩相当量 3.5g |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

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

