

ヨシケイキッチン!

10/5週<超簡単おかず>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 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみあえ 	大豆のトマトソース 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	野菜さつま揚げ キャベツの煮浸し ほうれん草のごまあえ 	オムレツ 彩りナムル 味付け湯葉 	ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 オクラのとろとろ煮 	枝豆と蓮根のすり身寄せ 甘酢あえ 菜の花のピーナッツあえ 	豆腐ナゲット 切干大根煮 カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー70kcal ●蛋白質2.9g ●脂質2.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.3g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー98kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.8g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー201kcal ●蛋白質8.1g ●脂質12.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 黒豆 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ 	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し 	回鍋肉 冬瓜の生姜あんかけ れんこんサラダ 	鶏肉となすのトマト煮込み 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め 	まぐろすきみ井 厚揚げのおかか煮 金時豆 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ 味付もずく 
	●エネルギー226kcal ●蛋白質7.5g ●脂質10.5g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質14.5g ●脂質14.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー181kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.9g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.4g ●脂質12.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー172kcal ●蛋白質11.4g ●脂質6.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g
夕食	めめけのバジルピカタ ナポリタン いんげんの信田煮 	焼き鳥丼 カレーコロッケ 青菜のくるみあえ 	ニシンの生姜煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル 	豆腐ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 白菜の塩昆布あえ 	カレーの中華風あんかけ ひじきと油揚げの煮もの カリフラワーのからしあえ 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 味付け里芋 	さわら柚子風味煮 ブロッコリーのくず煮 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.1g ●脂質10.2g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー209kcal ●蛋白質16.3g ●脂質9.1g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー159kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー237kcal ●蛋白質9.4g ●脂質10.5g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー103kcal ●蛋白質13.4g ●脂質2.5g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー182kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.0g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー147kcal ●蛋白質11.6g ●脂質7.2g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.3g
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 493kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.1g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 35.7g 脂質 34.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 29.5g 脂質 27.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.4g 脂質 22.3g 炭水化物 59.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.8g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 487kcal 蛋白質 29.2g 脂質 25.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 5.1g

※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。

