

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋

10/19週<ボリューム>週間献立表



10/24(土)昼食 牛肉のひとくちステーキ〜コク旨醤油〜
たまり醤油、ガーリックでコクと旨味のあるたれがやみつきになる一品！
しっとり&柔らかいひとくちステーキです♪

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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
昼食	オクラのせそぼろ丼 ごぼうの煮もの みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	ポークソテーのオニオンソース ミモザポテトサラダ スープ(キャベツ・パセリ) 	鶏肉と大根の梅風味炒め 五目揚げとカリフラワーの煮もの みそ汁(生椎茸・細葱) 	かれいの野菜あんかけ ハムと白菜のサラダ みそ汁(えのき茸・玉葱) 	豚肉とれんこんのマヨしょうゆ炒め じゃが芋の煮もの みそ汁(大根・キャベツ) 	牛肉のひとくちステーキ〜コク旨醤油〜 白はんぺんとブロッコリーのサラダ スープ(シェルマカロニ・ほうれん草) 	新 たらからの揚げ ウインナーと大根の煮もの カリフラワーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー334kcal ●蛋白質23.1g ●脂質17.3g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー353kcal ●蛋白質20.0g ●脂質23.5g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー253kcal ●蛋白質26.8g ●脂質10.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー199kcal ●蛋白質21.0g ●脂質6.1g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー318kcal ●蛋白質19.9g ●脂質15.2g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー347kcal ●蛋白質15.7g ●脂質23.4g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー221kcal ●蛋白質20.6g ●脂質7.6g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.4g
夕食	赤魚といんげんの炒めもの 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 	鶏肉の中華白湯風 ブロッコリーのかに風味炒め トマトのコーンあえ 	新 豚しゃぶとレタスの和風スパゲティ 里芋の信田煮 鶏がらスープ(青菜・太葱) 	鶏肉の塩だれ焼き ちくわと大根のあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	銀ひらすのムニエル〜マスタードソース〜 もやしとアスパラのかきたま煮 スープ(わかめ・グリーンピース) 	旬 秋の酢鶏 いんげんのサラダ 鶏がらスープ(焼麩・白菜) 	新 新 焼あごだし香るロールキャベツ 豆腐チャンプルー オクラのポン酢あえ 
	●エネルギー237kcal ●蛋白質22.7g ●脂質12.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー245kcal ●蛋白質25.3g ●脂質11.3g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー587kcal ●蛋白質30.1g ●脂質19.3g ●炭水化物74.7g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー369kcal ●蛋白質24.4g ●脂質22.1g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー273kcal ●蛋白質20.3g ●脂質13.9g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー453kcal ●蛋白質21.8g ●脂質27.0g ●炭水化物35.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー292kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.3g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.4g

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 571kcal 蛋白質 45.8g 脂質 29.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 45.3g 脂質 34.8g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 840kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.1g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 568kcal 蛋白質 45.4g 脂質 28.2g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 591kcal 蛋白質 40.2g 脂質 29.1g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 800kcal 蛋白質 37.5g 脂質 50.4g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 35.7g 脂質 20.9g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 6.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

