

ヨシケイキッチン!

10/19週<超簡単プラス>週間献立表



10/22（木） 昼食 あじのしそ巻天ぷら
国産の真アジを大葉で包んで天ぷらにしました。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 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	白身魚の甘酢あんかけ 彩リナムル オクラとゆばのあえもの 	牛丼 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	豚から揚げ黒酢炒め 大根煮 味付け里芋 	あじのしそ巻天ぷら 五目豆 れんこんサラダ  	塩豚肉じゃが チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	ビビンバ キャベツのツナあえ ひじきとちくわのコーンあえ 	回鍋肉 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮 
	●エネルギー218kcal ●蛋白質9.8g ●脂質6.3g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー293kcal ●蛋白質12.9g ●脂質19.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー166kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.3g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー276kcal ●蛋白質13.7g ●脂質11.1g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー263kcal ●蛋白質8.7g ●脂質13.6g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー208kcal ●蛋白質9.5g ●脂質8.8g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー177kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.6g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量3.1g
夕食	鶏の竜田揚げ 焼売 なすのおかかあえ 	さばの生姜煮 ペペロンチーノ ブロッコリーのナムル 	牛すき煮 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ  	スタミナポーク 甘酢あえ いんげんのごまあえ 	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのくず煮 わかめと卵の生姜あえ 	鶏肉となすのトマト煮込み 厚揚げのおかか煮 金時豆 	白身魚の蒲焼き ごぼう金平 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー378kcal ●蛋白質19.9g ●脂質23.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー282kcal ●蛋白質19.3g ●脂質14.4g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー260kcal ●蛋白質7.0g ●脂質17.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー316kcal ●蛋白質11.8g ●脂質20.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質9.9g ●脂質12.3g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー222kcal ●蛋白質9.9g ●脂質11.4g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.0g ●脂質7.0g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.6g

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 596kcal 蛋白質 29.7g 脂質 30.0g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 32.2g 脂質 34.3g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.2g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 592kcal 蛋白質 25.5g 脂質 31.3g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.6g 脂質 25.9g 炭水化物 46.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.2g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 359kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

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

