

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋



10/26週<ボリューム>週間献立表

10/31(土)昼食 塩レモン香るパンプキンピラフ
ハロウィンらしくかぼちゃを使用したピラフにしました♪
塩レモンソースでひと味違う一品です！

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26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
昼食	肉じゃが 焼ちくわとれんこんの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・小松菜) 	鶏肉と野菜の彩り炒め オクラのかきたま煮 みそ汁(白菜・玉葱) 	メバルの煮付け 五目揚げとキャベツの炒めもの カリフラワーのコーンあえ みそ汁(えのき茸・人参) 	新 デミチーズチキン 白菜のマリネ スープ(さつま芋・パセリ) 	新 豚肉と長芋の田楽みそ炒め グリーンリーフのミモザサラダ すまし汁(わかめ・えのき茸) 	塩レモン香るパンプキンピラフ れんこんのかに風味煮 スープ(大根・ほうれん草) 	モーカのガーリックソース 旬 さつま芋のそぼろ煮 みそ汁(卵・太葱) 
	●エネルギー328kcal ●蛋白質17.6g ●脂質14.2g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー259kcal ●蛋白質27.7g ●脂質12.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー258kcal ●蛋白質21.1g ●脂質12.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー423kcal ●蛋白質25.8g ●脂質26.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー359kcal ●蛋白質21.3g ●脂質21.7g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー237kcal ●蛋白質17.4g ●脂質7.3g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー334kcal ●蛋白質27.7g ●脂質13.9g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量3.5g
夕食	鶏肉のポン酢焼き 白はんぺんといんげんの煮もの 切干大根のサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	牛肉とたけのこのオイスター煮 里芋のかに風味あえ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	ビッグメンチカツ ハムとトマトのサラダ スープ(じゃが芋・青菜) 	かつおの漬け丼 豆腐ともやしの煮もの みそ汁(焼麩・舞茸) 	鶏肉と白菜のコンソメ煮 ウインナーとじゃが芋の炒めもの ミネストローネ 	豚肉のマヨネーズ焼き 豆腐とオクラのサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉と小松菜のみぞれうどん カリフラワーの炒めもの キャベツのおかかあえ 
	●エネルギー337kcal ●蛋白質32.0g ●脂質15.9g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー252kcal ●蛋白質15.2g ●脂質14.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー414kcal ●蛋白質15.5g ●脂質24.0g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー178kcal ●蛋白質22.0g ●脂質4.0g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー347kcal ●蛋白質21.0g ●脂質20.9g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー336kcal ●蛋白質23.0g ●脂質24.7g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー418kcal ●蛋白質25.3g ●脂質11.3g ●炭水化物58.4g ●食塩相当量3.1g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
2食の合計							
栄養量	エネルギー 665kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.1g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 511kcal 蛋白質 42.9g 脂質 26.6g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 672kcal 蛋白質 36.6g 脂質 36.5g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 601kcal 蛋白質 47.8g 脂質 30.8g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 706kcal 蛋白質 42.3g 脂質 42.6g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 573kcal 蛋白質 40.4g 脂質 32.0g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 752kcal 蛋白質 53.0g 脂質 25.2g 炭水化物 88.1g 食塩相当量 6.6g

※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。

