

ヨシケイキッチン!

10/26週<超簡単プラス>週間献立表



11/1（日）夕食 メンチカツ&野菜コロッケ

メンチカツと野菜コロッケのフライ盛り合わせです！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	さばのみそ煮 キャベツの煮浸し オクラのとろとろ煮 	チャプチェ コーンコロッケ ちくわのごま風味  	赤魚の煮付け 大豆のトマトソース 胡瓜の浅漬け 	牛プルコギ 切干大根煮 白菜の塩昆布あえ 	豚肉とたけのこの中華風 冬瓜のかに風味餡かけ モロヘイヤの辛しあえ 	つくねのクリーム煮 かぼちゃコロッケ 味付けオクラめかぶ 	豚肉と野菜のレモン風炒め 冬瓜の生姜あんかけ いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー199kcal ●蛋白質14.7g ●脂質11.0g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー232kcal ●蛋白質8.4g ●脂質9.4g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー149kcal ●蛋白質14.8g ●脂質4.3g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー217kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.5g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー206kcal ●蛋白質8.9g ●脂質14.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー284kcal ●蛋白質11.1g ●脂質15.3g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー192kcal ●蛋白質5.6g ●脂質12.7g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.5g
夕食	豚肉と大根のこっくり煮 すき昆布とえのきの酢の物 穂先メンマと人参のあえもの 	白身魚の蒲焼き 高野豆腐の餡かけ お豆のくるみあえ 	豚丼 彩り五穀ひじき みかんなます 	白身魚のフリッター チャンプルー 黒豆 	塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ 	チンジャオロース にらのもっちりエビチヂミ いんげんの信田煮 	メンチカツ&野菜コロッケ ナポリタン ほうれん草のごまあえ  
	●エネルギー196kcal ●蛋白質5.2g ●脂質11.1g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー206kcal ●蛋白質12.4g ●脂質7.0g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー312kcal ●蛋白質11.3g ●脂質20.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー290kcal ●蛋白質16.6g ●脂質11.8g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー330kcal ●蛋白質6.8g ●脂質24.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー314kcal ●蛋白質11.7g ●脂質19.7g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー453kcal ●蛋白質11.1g ●脂質26.7g ●炭水化物43.2g ●食塩相当量3.1g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 395kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.1g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.4g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 461kcal 蛋白質 26.1g 脂質 25.0g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.7g 脂質 27.3g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 15.7g 脂質 38.8g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.8g 脂質 35.0g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 645kcal 蛋白質 16.7g 脂質 39.4g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 4.6g

※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。

