

ヨシケイキッチン!

10/26週<超簡単おかず>週間献立表



10/30 (金) 昼食 みかんゼリー

1日に必要なビタミン11種と亜鉛が摂取可能なみかんゼリーです!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 献立	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)
朝食	野菜と高野豆腐のうま煮 わかめと干し海老の甘辛煮 菜の花のごまあえ ●エネルギー59kcal ●蛋白質3.7g ●脂質1.9g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ 春菊と油揚げのあえもの ●エネルギー82kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.1g	れんこん金平 ピーマンと春雨の炒め煮 豆腐干の中華あんかけ ●エネルギー124kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.5g	肉団子の白味噌煮 かぶと油揚げの煮もの なすの生姜煮 ●エネルギー108kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.5g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.1g	がんもと大根の煮もの いんげんのピーナッツあえ かぼちゃの煮もの ●エネルギー103kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g	ちくわ風磯辺揚げ ピーマンと野菜の炒め煮 山形のだし ●エネルギー86kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.0g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	豆腐ナゲット ひじきとわいのサラダ 菜の花の辛し和え ●エネルギー189kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.8g
昼食	かれいの煮付け キャベツの煮浸し オクラのとろとろ煮 ●エネルギー77kcal ●蛋白質9.2g ●脂質1.3g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	七種具材の中華丼 コーンコロケ ちくわのごま風味 ●エネルギー167kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.1g	シマホッケチーズパン粉焼き 大豆のトマトソース 胡瓜の浅漬け ●エネルギー174kcal ●蛋白質11.1g ●脂質8.7g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.3g	チャブチェ 切干大根煮 白菜の塩昆布あえ ●エネルギー127kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.7g	まぐろの漬け丼 冬瓜のかに風味揚げ モロヘイヤの辛しあえ みかんゼリー ●エネルギー138kcal ●蛋白質12.6g ●脂質0.9g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.9g	鶏肉と野菜のカレーソース かぼちゃコロケ 味付けオクラめかぶ ●エネルギー202kcal ●蛋白質11.2g ●脂質10.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.9g	煮込み海鮮メンチカツ 冬瓜の生姜あんかけ いんげんの洋風あえ ●エネルギー161kcal ●蛋白質3.7g ●脂質6.9g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のハニーマスタード 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 ●エネルギー203kcal ●蛋白質16.3g ●脂質8.1g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.8g	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 高野豆腐の餡かけ お豆のくるみあえ ●エネルギー192kcal ●蛋白質12.0g ●脂質9.1g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.5g	鶏肉のねぎ塩だれ 彩り五穀ひじき みかんなます ●エネルギー219kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.8g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.8g	イワシの生姜煮 チャンプルー 黒豆 ●エネルギー209kcal ●蛋白質12.5g ●脂質7.0g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.2g	塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ ●エネルギー301kcal ●蛋白質6.4g ●脂質22.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	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 ●エネルギー272kcal ●蛋白質10.3g ●脂質16.8g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.4g	牛肉と野菜のジェノバゼソース ナポリタン ほうれん草のごまあえ ●エネルギー258kcal ●蛋白質9.2g ●脂質12.1g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g
一日の合計	エネルギー 339kcal 蛋白質 29.2g 脂質 11.3g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.9g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.3g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.5g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 542kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.5g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 26.4g 脂質 29.4g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.8g 脂質 30.0g 炭水化物 67.0g 食塩相当量 5.8g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は愛付例です

※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。

YOSHIKE!

ヨシケイキッチン!

11/2週<超簡単おかず>週間献立表



11/6(金) 昼食 ほきの西京焼き

ホキを白味噌、みりん、砂糖、水あめ、酒で漬込んで焼き上げました。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 献立	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	八幡巻き ほうれん草のお浸し 味付もずく ●エネルギー93kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g	ウインナー じゃが芋の金平風 大根葉と油揚げのあえもの ●エネルギー184kcal ●蛋白質6.1g ●脂質13.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	春雨の炒めもの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさり和小松菜の煮びたし ●エネルギー133kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.4g	五目豆 白菜のおかかあえ わかめと卵の生姜あえ ●エネルギー78kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.2g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	あらびきチキンスティック マカロニのケチャップ炒め 刻み大根の梅肉あえ ●エネルギー153kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.4g	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツと木耳のさっぱりあえ 味付け湯葉 ●エネルギー68kcal ●蛋白質3.0g ●脂質1.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.0g	親子風オムレツ 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ マカロニサラダ ●エネルギー130kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g
昼食	チキンステーキ 彩りあえ 青菜のくるみあえ ●エネルギー204kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.4g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	牛すき煮 大根煮 ブロッコリーの辛し醤油 ●エネルギー192kcal ●蛋白質6.0g ●脂質11.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.4g	ハンバーグ照り焼きソース ペペロンチーノ 味付け里芋 ●エネルギー334kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.5g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量3.0g	豚肉のオイスターソース炒め れんこんのはさみ焼き サラダ風ポテト卵の花 ●エネルギー331kcal ●蛋白質14.5g ●脂質21.8g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.1g	新 ほきの西京焼き ひじき煮 ブロッコリーのコンソメ風味 ●エネルギー107kcal ●蛋白質11.3g ●脂質2.8g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.0g	新 つくねと茄子の旨煮 ごぼう金平 白菜の煮浸し ●エネルギー197kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.6g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.4g	サーモンすきみ井 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス ●エネルギー164kcal ●蛋白質11.0g ●脂質11.0g ●炭水化物5.8g ●食塩相当量2.1g
夕食	あじのブイヤベース かに風味サラダ なすのおかかあえ ●エネルギー158kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.1g	メンチカツ 彩りナムル パスタサラダ ●エネルギー338kcal ●蛋白質8.6g ●脂質21.0g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.8g	豚肉と青梗菜の中華風煮 キャベツのツナあえ オクラの信田あえ ●エネルギー125kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.0g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.6g	白身魚の蒲焼き 春雨サラダ なすの含め煮 ●エネルギー148kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.1g	キーマカレー ピザ風味コロツケ 胡瓜めかぶ ●エネルギー198kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.1g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g	新 さばの油淋鶏風 ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ ●エネルギー206kcal ●蛋白質8.9g ●脂質12.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g	回鍋肉 根菜入り卵の花 カリフラワーのからしあえ ●エネルギー161kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.7g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.6g
一日の合計	エネルギー 453kcal 蛋白質 35.1g 脂質 22.3g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 714kcal 蛋白質 20.7g 脂質 45.4g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 31.8g 脂質 25.7g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 557kcal 蛋白質 26.1g 脂質 28.4g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 456kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.4g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.6g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 25.5g 脂質 22.4g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 6.3g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真はイメージです

※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。

YOSHIKE!

ヨシケイキッチン!

11/9週<超簡単おかず>週間献立表



11/12 (木) 夕食 スタミナポーク

豚バラ肉に、にんにくの芽、玉葱、人参、きくらげをたっぷり加えスタミナ風に仕上げました。

今週のおすすめメニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 158kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 献立	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	チャンプルー わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮  ●エネルギー68kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ  ●エネルギー150kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g	豆腐ナゲット 人参とツナの卵炒め モロヘイヤのお浸し  ●エネルギー198kcal ●蛋白質9.1g ●脂質11.9g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.6g	いわしとひじきのハンバーグ 金時人参入りなます いんげんの洋風あえ  ●エネルギー104kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.7g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.2g	鶏ねぎさつま揚げ ピーマンと春雨の炒め煮 オクラとゆばのあえもの  ●エネルギー143kcal ●蛋白質5.4g ●脂質7.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.3g	オムレツ かぶと油揚げの煮もの 白菜の塩昆布あえ  ●エネルギー89kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.3g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g	かぼちゃのそぼろ煮 甘酢あえ なすの生姜煮  ●エネルギー83kcal ●蛋白質2.4g ●脂質0.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量0.9g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し  ●エネルギー259kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	牛肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜の生姜あんかけ 山形のだし  ●エネルギー212kcal ●蛋白質5.1g ●脂質9.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	親子丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの  ●エネルギー121kcal ●蛋白質7.9g ●脂質1.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.1g	あじのしそ巻天ぷら なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの  ●エネルギー245kcal ●蛋白質11.3g ●脂質12.2g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.0g	鶏肉のハニーマスタード 油揚げとザーサイ煮 みかんなます  ●エネルギー243kcal ●蛋白質17.6g ●脂質10.6g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.4g	さわら柚子風味煮 ブロッコリーのくず煮 黒豆  ●エネルギー202kcal ●蛋白質13.7g ●脂質6.9g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ 切干大根煮 カリフラワーのサラダ  ●エネルギー255kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.8g
夕食	さばのカレー煮 切干大根とツナのサラダ 金時豆  ●エネルギー178kcal ●蛋白質11.4g ●脂質7.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.2g	鶏団子のトマト煮 ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ  ●エネルギー255kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量1.7g	厚揚げと豚肉の煮もの ナポリタン いんげんのごまあえ  ●エネルギー370kcal ●蛋白質17.1g ●脂質21.9g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.6g	スタミナポーク 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ  ●エネルギー318kcal ●蛋白質15.5g ●脂質17.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.3g	きれいの照り焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ  ●エネルギー128kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量0.9g	ごぼう入りつくねの和風あんかけ すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ  ●エネルギー191kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.4g	豚肉とたけのこの中華風 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル  ●エネルギー209kcal ●蛋白質9.9g ●脂質13.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g
一日の合計	エネルギー 501kcal 蛋白質 27.7g 脂質 23.3g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 617kcal 蛋白質 19.5g 脂質 35.3g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 687kcal 蛋白質 33.1g 脂質 35.2g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 668kcal 蛋白質 31.8g 脂質 33.7g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 31.8g 脂質 22.2g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.6g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.6g 脂質 28.4g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 4.3g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は献立例です

※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。

YOSHIKE!