ヨシケイキッチン!

9/28週<超簡単おかず>週間献立表

今週のおすすめメニュー

9/30（水） 昼食 ナガメバルのガーリックトマト煮
ナガメバルをトマトソースで煮込みました。ご飯との相性もぴったりです！

※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	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
献事							
朝食	ウインナー 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 大根葉と油揚げのあえもの	れんこん金平 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの	ひとくちがんも 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 胡瓜の浅漬け	あらびきチキンスティック わかめと干し海老の甘辛煮 春菊とピーナッツのあえもの	八幡巻き すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ	豆腐のそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ オクラのごまあえ	鶏ねぎさつま揚げ わかめと青梗菜のさっぱりあえ なすの含め煮
	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.8g ●脂質15.5g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー79kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.8g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー98kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.2g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー98kcal ●蛋白質5.4g ●脂質3.1g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー88kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.1g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.2g ●脂質5.3g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.3g
昼食	さばのカレー煮 キャベツのツナあえ 山形のだし	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ ひじきとくわいのサラダ あさりと小松菜の煮びたし	ナガメバルのガーリックトマト煮 肉団子の白味噌煮 ちくわのごま風味 おすすめ	ロールキャベツ ペペロンチーノ 豆腐干の中華あんかけ	牛プルコギ チキンカツ お豆のくるみあえ	豚丼 じゃが芋の金平風 マカロニサラダ	ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんのピーナッツあえ オクラとゆばのあえもの
	●エネルギー120kcal ●蛋白質10.1g ●脂質6.2g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー215kcal ●蛋白質7.8g ●脂質10.8g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー180kcal ●蛋白質15.0g ●脂質4.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.8g ●脂質6.3g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー276kcal ●蛋白質8.4g ●脂質16.6g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー242kcal ●蛋白質5.9g ●脂質13.3g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー205kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.9g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.0g
夕食	豚肉と野菜の蒲焼風 彩り五穀ひじき ブロッコリーの辛し醤油	あじの生姜煮 油揚げとザーサイ煮 味付けオクラめかぶ	牛丼 なすのみぞれ煮 ブロッコリーのコンソメ風味	白身魚の揚げ煮（黒酢ソース） 冬瓜のかに風味餡かけ サラダ風ポテト卵の花	鶏肉のみそ煮 大根とベーコンの洋風煮 穂先メンマと人参のあえもの	かれいの照り焼き 海鮮お好み焼き ピーマンと春雨の炒め煮	厚揚げと豚肉の煮もの 大根ときのこのあっさり煮 胡瓜めかぶ
	●エネルギー188kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.7g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー118kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.7g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー211kcal ●蛋白質7.1g ●脂質15.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー145kcal ●蛋白質9.0g ●脂質6.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.7g ●脂質12.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー233kcal ●蛋白質10.4g ●脂質12.2g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー260kcal ●蛋白質14.6g ●脂質17.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.1g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 514kcal 蛋白質 30.0g 脂質 29.4g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 436kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.1g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 27.8g 脂質 22.9g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 425kcal 蛋白質 27.5g 脂質 17.0g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 584kcal 蛋白質 24.5g 脂質 32.2g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.7g 脂質 29.6g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 565kcal 蛋白質 28.4g 脂質 32.7g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.4g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

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

YOSHIKEI

ヨシケイキッチン!

10/5週<超簡単おかず>週間献立表

10/5（月） 夕食 めぬけのバジルピカタ
脂がのった上品な味わいのキタノメヌケをピカタにし、バジルソースで仕上げました！
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	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
献事							
朝食	チャンプルー 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみあえ	大豆のトマトソース 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス	野菜さつま揚げ キャベツの煮浸し ほうれん草のごまあえ	オムレツ 彩りナムル 味付け湯葉	ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 オクラのとろとろ煮	枝豆と蓮根のすり身寄せ 甘酢あえ 菜の花のピーナッツあえ	豆腐ナゲット 切干大根煮 カリフラワーのサラダ
	●エネルギー70kcal ●蛋白質2.9g ●脂質2.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.3g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー96kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.8g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー201kcal ●蛋白質8.1g ●脂質12.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 黒豆	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し	回鍋肉 冬瓜の生姜あんかけ れんこんサラダ	鶏肉となすのトマト煮込み 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め	まぐろすきみ丼 厚揚げのおかか煮 金時豆	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ 味付もずく
	●エネルギー226kcal ●蛋白質7.5g ●脂質10.5g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質14.5g ●脂質14.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー181kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.9g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.4g ●脂質12.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー172kcal ●蛋白質11.4g ●脂質6.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g
夕食	新 めぬけのバジルピカタ ナポリタン いんげんの信田煮	焼き鳥丼 カレーコロッケ 青菜のくるみあえ	ニシンの生姜煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル	豆腐ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 白菜の塩昆布あえ	カレイの中華風あんかけ ひじきと油揚げの煮もの カリフラワーのからしあえ	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 味付け里芋	さわら柚子風味煮 ブロッコリーのくず煮 ひじきとちくわのコーンあえ
	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.1g ●脂質10.2g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー209kcal ●蛋白質16.3g ●脂質9.1g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー159kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー237kcal ●蛋白質9.4g ●脂質10.5g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー103kcal ●蛋白質13.4g ●脂質2.5g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー182kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.0g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー147kcal ●蛋白質11.6g ●脂質7.2g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.3g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量							
	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.1g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 35.7g 脂質 34.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 29.5g 脂質 27.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.4g 脂質 22.3g 炭水化物 59.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.8g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 487kcal 蛋白質 29.2g 脂質 25.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 5.1g

※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。

YOSHIKEI

ヨシケイキッチン!

10/12週<超簡単おかず>週間献立表

今週のおすすめメニュー

10/15（木） 夕食 ガパオライス
ナンプラーを使用し、本格的な味わいに仕上げました！是非ご賞味ください♪

※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	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
献立	スポーツの日						
朝食	八幡巻き 白菜のおかかあえ オクラのごまあえ	野菜と高野豆腐のうま煮 すき昆布とえのきの酢の物 かぼちゃの煮もの	親子風オムレツ ひじき煮 みかんなます	ビーフンと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 豆腐干の中華あんかけ	あらびきチキンスティック かに風味サラダ 刻み大根の梅肉あえ	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ ちくわのごま風味	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとくわいのサラダ 菜の花の辛し和え
	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.5g ●脂質3.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー80kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー82kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.9g ●脂質6.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー187kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー100kcal ●蛋白質2.9g ●脂質3.4g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.1g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味	ナガメバルのおろし煮 れんこん金平 パスタサラダ	肉じゃが キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ	さばの煮つけ 切干大根とツナのサラダ お豆のくるみあえ	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 味付けオクラめかぶ	イワシの山椒煮 なすのそぼろ煮 サラダ風ポテト卵の花	チキンカツ煮 かぶと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー170kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー208kcal ●蛋白質13.6g ●脂質9.6g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー173kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー183kcal ●蛋白質12.9g ●脂質10.0g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー283kcal ●蛋白質10.0g ●脂質18.0g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー235kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.6g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のバジルトマト がんもと大根の煮もの 山形のだし	豚肉とブロッコリーの卵炒め 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの	タンドリーチキン風 冬瓜のかに風味餡かけ なすの生姜煮	ガパオライス 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し	白身魚の揚げ煮（スイートチリソース） じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーの辛し醤油	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ
	●エネルギー222kcal ●蛋白質18.9g ●脂質9.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー152kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.7g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー184kcal ●蛋白質17.1g ●脂質8.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー179kcal ●蛋白質15.7g ●脂質8.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー112kcal ●蛋白質9.1g ●脂質3.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー284kcal ●蛋白質6.0g ●脂質13.8g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量2.4g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量							
	エネルギー 492kcal 蛋白質 31.9g 脂質 22.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 26.9g 脂質 15.7g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 444kcal 蛋白質 33.3g 脂質 21.3g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 27.0g 脂質 28.2g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.6g 脂質 31.4g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 14.0g 脂質 21.8g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.1g

※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。

YOSHIKEI

ヨシケイキッチン!

10/19週<超簡単おかず>週間献立表

今週の新メニュー

10/22（木） 昼食 ブリの照り焼き
ブリの新登場です！　照り焼きにし、柔らかく仕上げました。是非ご賞味ください♪

※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	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)
献事							
朝食	野菜さつま揚げ じゃが芋の金平風 春菊とピーナッツのあえもの	ひとくちがんも 金時人参入りなます モロヘイヤのお浸し	豆腐のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味付け湯葉	いわしとひじきのハンバーグ なすのみぞれ煮 カリフラワーのからしあえ	根菜入り卵の花 春雨の含め煮 青菜のくるみあえ	鶏ねぎさつま揚げ 大根ときのこのあっさり煮 味付もずく	ミートオムレツ かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのくるみあえ
	●エネルギー141kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.9g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー94kcal ●蛋白質4.7g ●脂質3.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー67kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.9g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー78kcal ●蛋白質5.0g ●脂質2.7g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー87kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー161kcal ●蛋白質5.2g ●脂質3.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.1g
昼食	ハンバーグデミグラスソース 彩りナムル オクラとゆばのあえもの	豚肉と野菜のレモン風炒め 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	チキンのトマトソース 大根煮 味付け里芋	新 ブリの照り焼き 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	白身魚のバジルソテー キャベツのツナあえ ひじきとちくわのコーンあえ	新宿中村屋 ビーフハヤシライス 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮
	●エネルギー289kcal ●蛋白質13.2g ●脂質15.5g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー209kcal ●蛋白質10.3g ●脂質12.7g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー208kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー219kcal ●蛋白質14.1g ●脂質12.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー236kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.9g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質9.4g ●脂質5.6g ●炭水化物5.5g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー225kcal ●蛋白質5.6g ●脂質11.4g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.1g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 焼売 なすのおかかあえ	照り焼きチキン ペペロンチーノ ブロッコリーのナムル	新 沖ひらすの昆布煮 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ	豚肉のオイスターソース炒め 甘酢あえ いんげんのごまあえ	メバルのムニエル ブロッコリーのくず煮 わかめと卵の生姜あえ	肉団子の甘酢あん 厚揚げのおかか煮 金時豆	イカカツ＆野菜コロッケ ごぼう金平 胡瓜めかぶ
	●エネルギー336kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.9g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー277kcal ●蛋白質21.9g ●脂質11.3g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー147kcal ●蛋白質8.8g ●脂質7.4g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー233kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー118kcal ●蛋白質10.8g ●脂質6.2g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー252kcal ●蛋白質9.2g ●脂質9.8g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー217kcal ●蛋白質6.4g ●脂質10.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.2g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません　※写真は盛付例です

栄養量							
	エネルギー 766kcal 蛋白質 31.4g 脂質 36.3g 炭水化物 81.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 580kcal 蛋白質 36.9g 脂質 27.8g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 422kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.1g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 28.4g 脂質 29.6g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.0g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 461kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.6g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.8g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 6.4g

※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。

YOSHIKEI