

ヨシケイキッチン!

9/7週<超簡単おかず>週間献立表



9/11 (金) 夕食 牛ブルコギ

柔らかく牛バラ肉を3種果汁の自然な甘みと玉葱、にんにく、生姜等コクと風味を生かした特製ダレで漬け込み濃厚な味わいに仕上げました。

今週のおすすめメニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 献立	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 刻み大根の梅肉あえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 ピーマンと春雨の炒め煮 春菊とピーナッツのあえもの 	野菜さつま揚げ じゃが芋の金平風 白菜の塩昆布あえ 	親子風オムレツ マカロニのケチャップ炒め 味付け湯葉 	豆腐ナゲット ブロッコリーのくず煮 春菊と油揚げのあえもの 	がんもと大根の煮もの 甘酢あえ 金時豆 	鶏ねぎさつま揚げ 春雨の含め煮 なすの生姜煮 
	●エネルギー108kcal ●蛋白質2.5g ●脂質4.3g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー98kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー133kcal ●蛋白質8.8g ●脂質3.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー173kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー117kcal ●蛋白質4.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー134kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.0g
昼食	白身魚の蒲焼き ひじきと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 豆腐干の中華あんかけ 	さばの生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮 胡瓜めかぶ 	スタミナボーク 大根ときのこのあっさり煮 ほうれん草と人参の白あえ 	刻みうなぎの蒲焼丼 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ 黒豆 
	●エネルギー133kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー209kcal ●蛋白質14.4g ●脂質11.4g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー156kcal ●蛋白質11.2g ●脂質8.5g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー264kcal ●蛋白質10.5g ●脂質17.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー156kcal ●蛋白質11.8g ●脂質9.4g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー189kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.6g ●脂質3.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.7g
夕食	メンチカツ 白菜の煮浸し なすのおかかあえ 	豚丼 ひじきとくわいのサラダ オクラの信田あえ 	塩麻婆茄子 切干大根とわかめの酢のもの 青菜のくるみあえ 	白身魚のフリッター ナポリタン オクラのとろろ煮 	牛ブルコギ かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し 	ホッケの塩焼き なすのそぼろ煮 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 	チンジャオロース ひじき煮 モロヘイヤの辛しあえ 
	●エネルギー304kcal ●蛋白質8.8g ●脂質20.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー188kcal ●蛋白質5.8g ●脂質12.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質3.3g ●脂質11.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー253kcal ●蛋白質12.1g ●脂質11.8g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー227kcal ●蛋白質5.9g ●脂質15.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー156kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.7g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー256kcal ●蛋白質10.1g ●脂質15.7g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.7g

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 545kcal 蛋白質 17.3g 脂質 29.4g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.0g 脂質 27.9g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 18.9g 脂質 25.5g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 650kcal 蛋白質 29.4g 脂質 32.7g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 26.2g 脂質 33.9g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 462kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20.0g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 549kcal 蛋白質 28.0g 脂質 25.5g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 5.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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!

9/14週<超簡単おかず>週間献立表



9/18 (金) 夕食 新宿中村屋ビーフカレーライス
新宿中村屋の国産野菜と果物が溶けこんだマイルドな口あたりのビーフカレーです!
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 歳事	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	れんこん金平 キャベツの煮浸し ちくわのごま風味 	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ マカロニサラダ 	ひとくちがんも 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさり小松菜の煮びたし 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ほうれん草のお浸し 味付もずく 	八幡巻き 白菜のおかかあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	チャンプルー 彩りナムル ブロッコリーの辛し醤油 	ミートオムレツ わかめと干し海老の甘辛煮 カラフルピクルス
	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.8g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー208kcal ●蛋白質6.3g ●脂質15.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー137kcal ●蛋白質9.7g ●脂質6.8g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー81kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.7g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.7g
昼食	七種具材の中華丼 ハムカツ 味付け里芋 	炭火焼き風チキン なすのみぞれ煮 いんげんの信田煮 	さわら柚子あんかけ 五目豆 ブロッコリーのコンソメ風味 	塩豚肉じゃが 冬瓜の生姜あんかけ カリフラワーのからしあえ 	さばの塩焼き 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根煮 菜の花のごまあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 油揚げとザーサイ煮 お豆のくるみあえ
	●エネルギー182kcal ●蛋白質3.3g ●脂質10.6g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー192kcal ●蛋白質17.0g ●脂質8.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー172kcal ●蛋白質10.8g ●脂質7.7g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質4.8g ●脂質8.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー188kcal ●蛋白質12.3g ●脂質14.4g ●炭水化物4.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー277kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー283kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.4g ●炭水化物32.4g ●食塩相当量2.6g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのごまあえ 	赤魚の煮付け かに風味サラダ 穂先メンマと人参のあえもの 	チャブチェ 切干大根煮 かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	新宿中村屋ビーフカレーライス キャベツのソナあえ サラダ風ポテト卵の花 	鯉ヒラスのマリナラソース(ガーリックトマト) 春雨サラダ なすの含め煮 	鶏肉のハニーマスタード 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ
	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.8g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー126kcal ●蛋白質9.9g ●脂質4.8g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー156kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー163kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー249kcal ●蛋白質9.2g ●脂質14.6g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー140kcal ●蛋白質8.4g ●脂質4.9g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー261kcal ●蛋白質18.8g ●脂質11.6g ●炭水化物19.8g ●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 466kcal 蛋白質 17.9g 脂質 25.0g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 32.2g 脂質 29.4g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 465kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.6g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.6g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 26.8g 脂質 32.3g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 25.5g 脂質 21.1g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 654kcal 蛋白質 31.7g 脂質 27.7g 炭水化物 62.2g 食塩相当量 6.5g

※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!

9/21週<超簡単おかず>週間献立表



9/22(火) 夕食 れんこんのはさみ焼き

鶏肉や野菜をミンチにしてスライスしたレンコンで挟み、焼きあげました。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	9月21日(月) 敬老の日	9月22日(火) 国民の休日	9月23日(水) 秋分の日	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	春雨の炒めもの キャベツと木耳のさっぱりあえ いんげんの洋風あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とわかめの酢のもの なすの生姜煮 	野菜さつま揚げ かぶと油揚げの煮もの 味付け湯葉 	がんもとお根の煮もの じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 菜の花の辛し和え 	ピーマンと野菜の炒め煮 ひじきと油揚げの煮もの ブロッコリーのくるみあえ 	ちくわ風磯辺揚げ 白菜の煮浸し 金時豆 	いわしとひじきのハンバーグ 甘酢あえ 青菜のくるみあえ
	●エネルギー100kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー90kcal ●蛋白質2.4g ●脂質0.1g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー85kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー83kcal ●蛋白質3.2g ●脂質2.9g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー108kcal ●蛋白質5.1g ●脂質1.3g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.8g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.0g
昼食	豚肉とたけのこの中華風 ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	豚肉のオイスターソース炒め 焼売 菜の花のピーナッツあえ 	スケソウダラの生姜醤油焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	豚肉とお根のみそ煮 カリフラワーのサラダ ほうれん草のごまあえ 	かれいの煮付け 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ 	チキンステーキ 野菜と高野豆腐のうま煮 みかんます
	●エネルギー190kcal ●蛋白質8.4g ●脂質12.8g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー190kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.8g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.1g ●脂質16.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー127kcal ●蛋白質10.6g ●脂質4.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー165kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー120kcal ●蛋白質10.2g ●脂質5.8g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー218kcal ●蛋白質19.6g ●脂質10.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g
夕食	エビカツ&野菜コロッケ 根菜入り卵の花 小松菜のお浸し 	親子丼 れんこんのはさみ焼き ほうれん草と人参の白あえ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 青梗菜のバター風味 オクラのとろろ煮 	鶏団子のトマト煮 春雨の含め煮 わかめと卵の生姜あえ 	さばタレカツ 彩りあえ なすのおかかあえ 	回鍋肉 にらのもっちりエビチヂミ 刻み大根の梅肉あえ 	あじの照り焼き なすのそぼろ煮 春菊と油揚げのあえもの
	●エネルギー222kcal ●蛋白質7.3g ●脂質9.8g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー168kcal ●蛋白質13.4g ●脂質7.6g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー199kcal ●蛋白質8.0g ●脂質11.3g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー192kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.7g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー199kcal ●蛋白質8.0g ●脂質11.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー175kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー200kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.3g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.9g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は産付物です
栄養量	エネルギー 512kcal 蛋白質 18.7g 脂質 24.5g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 448kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.5g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.2g 脂質 33.5g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 404kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.4g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 447kcal 蛋白質 20.3g 脂質 24.4g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.4g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 38.3g 脂質 24.6g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 4.5g

※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!