

ヨシケイキッチン!

4/17週<手作りおかず>週間献立表



4/21 (金) 夕食 「鶏肉のごまごま焼き」

今週の新メニュー

鶏肉を焼き、「ごまだれ」と「すりごま」2種類のごまを絡めた新メニュー！
ごまだれのコクとごまの風味豊かな香りが鶏肉と相性抜群！ぜひお楽しみください。

※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 歳事	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
朝食	豆腐の煮もの カリフラワーの炒めもの みそ汁(とろろ昆布・ほうれん草) 	ゆで卵のあんかけ 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	キャベツのそぼろ蒸し焼き じゃが芋の煮付け みそ汁(わかめ・人参) 	うの花 オクラの炒めもの みそ汁(油揚げ・えのき茸) 	大根とそぼろのバター醤油ソテー レタスのドレッシングあえ スープ(わかめ・玉葱) 	白はんぺんとブロッコリーのうま煮 青菜の塩炒め みそ汁(卵・人参) 	五日揚げとじゃが芋の甘辛炒め 胡瓜のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー156kcal ●蛋白質9.7g ●脂質8.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー164kcal ●蛋白質9.5g ●脂質10.1g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー134kcal ●蛋白質7.8g ●脂質4.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー207kcal ●蛋白質10.7g ●脂質11.4g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー95kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.7g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー135kcal ●蛋白質7.1g ●脂質6.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー142kcal ●蛋白質6.1g ●脂質5.2g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.1g
昼食	チキンバーベキュー 五目豆 れんこんサラダ スープ(焼麩・人参) 	大根おろしソースの和風ハンバーグ キャベツのかに風味煮 じゃが芋のあえもの 磯のり汁 	新 あじのみそ漬け焼き 青菜のかき玉煮 胡瓜のおかかあえ すまし汁(焼麩・太葱) 	豚肉の塩昆布炒め 白菜のうま煮 なすの和風あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	新 あぶたま丼 れんこんの塩きんぴら 白菜のコーンあえ みそ汁(青菜・太葱) 	赤魚の和風炒め オクラのかに風味あえ 刻み昆布とさつま芋の煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉と大根の煮もの ミニメンチカツ 白菜のドレッシングあえ みそ汁(えのき茸・太葱)
	●エネルギー298kcal ●蛋白質17.2g ●脂質13.5g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー380kcal ●蛋白質15.6g ●脂質20.0g ●炭水化物37.7g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー174kcal ●蛋白質18.3g ●脂質5.0g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー217kcal ●蛋白質15.8g ●脂質12.0g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー301kcal ●蛋白質18.2g ●脂質17.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー235kcal ●蛋白質14.7g ●脂質7.9g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー317kcal ●蛋白質16.1g ●脂質18.1g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.9g
夕食	豚肉といんげんのすき煮 オムレツ 里芋のポン酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	めばるの南蛮漬け 鶏肉ともやしの煮浸し ブロッコリーの二色あえ みそ汁(油揚げ・ごぼう) 	ビーフペッパーライス 豆腐のサラダ スープ(大根・パセリ) 	サバのカレー竜田 大豆のトマトソース キャベツコールスロー 鶏がらスープ(卵・太葱) 	新 鶏肉のごまごま焼き ちくわと胡瓜の甘酢あえ じゃが芋のほっくり煮 みそ汁(とろろ昆布・細葱) 	麻婆豆腐 鶏肉と白菜の煮浸し 切干大根のさっぱりあえ ビーフンスープ 	豚肉の生姜焼き キャベツのかき玉煮 いんげんの塩炒め みそ汁(油揚げ・青菜)
	●エネルギー286kcal ●蛋白質19.5g ●脂質10.5g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー249kcal ●蛋白質22.4g ●脂質10.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー264kcal ●蛋白質16.5g ●脂質16.3g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー392kcal ●蛋白質19.7g ●脂質27.8g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー274kcal ●蛋白質22.7g ●脂質11.1g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー343kcal ●蛋白質22.7g ●脂質17.9g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー339kcal ●蛋白質20.7g ●脂質21.7g ●炭水化物17.7g ●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

栄養量	エネルギー 740kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.0g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 793kcal 蛋白質 47.5g 脂質 40.2g 炭水化物 66.6g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 42.6g 脂質 25.3g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 816kcal 蛋白質 46.2g 脂質 51.2g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 670kcal 蛋白質 45.8g 脂質 34.6g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 713kcal 蛋白質 44.5g 脂質 32.2g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 798kcal 蛋白質 42.9g 脂質 45.0g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 7.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

YOSHIKE!