

# ヨシケイキッチン!

## 4/10週<簡単おかず>週間献立表



### 今週の新メニュー

4/15(土) 昼食「あじの照り焼き」

上質なあじを照り焼きに仕上げた1品です。あじの新商品をこの機会にぜひご賞味ください!

※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 歳事	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
朝食	白はんぺんとブロッコリーの炒めもの さつま芋のレーズン煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	刻み昆布のそぼろ煮 かに風味サラダ みそ汁(えのき茸・細葱) 	豚肉と大根の炒めもの かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・わかめ) 	ウインナー キャベツのソテー スープ(えのき茸・人参) 	ちくわ風磯辺揚げ もやしの炒め煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	千草焼き オクラとマカロニのサラダ みそ汁(油揚げ・玉葱) 	鶏肉と大根の煮もの 味付きとろろ みそ汁(豆腐・人参) 
	●エネルギー187kcal ●蛋白質5.0g ●脂質4.8g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー120kcal ●蛋白質7.1g ●脂質5.4g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー133kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー211kcal ●蛋白質6.5g ●脂質16.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.5g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.6g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー98kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.5g
昼食	鶏肉のおろし煮 白菜のおかかあえ じゃが芋の炒めもの 	ビビンバ ブロッコリーのくず煮 なすのあえもの 	さばの生姜煮 もやしの黒こしょう炒め オクラとゆばのあえもの 	おでん じゃが芋の金平風 白菜のあえもの 	ハンバーグデミグラスソース チンゲン菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ 	あじの照り焼き <span style="color: red; font-weight: bold;">新</span> かぼちゃサラダ キャベツの煮浸し 	焼きそば 五目揚げと白菜の煮もの いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質9.5g ●脂質9.6g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー188kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.6g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー220kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.7g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー296kcal ●蛋白質13.0g ●脂質17.3g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー204kcal ●蛋白質14.3g ●脂質8.9g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー347kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.6g ●炭水化物59.3g ●食塩相当量4.0g ※麵の栄養量を含む
夕食	さわらの塩焼き 里芋のそぼろあん 彩りあえ 	肉じゃが 白菜の炒めもの わかめと青梗菜のさっぱりあえ 	鶏肉と野菜のカレーソース オムレツ レタスのサラダ 	チンジャオロース いんげんのあっさり煮 味付もずく 	いわしの梅煮 キャベツのだしじょうゆあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	牛すき煮 塩もみ大根の炒めもの 甘酢あえ 	白身魚のピカタ じゃが芋のマヨサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー179kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.5g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー208kcal ●蛋白質5.0g ●脂質10.4g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー195kcal ●蛋白質12.8g ●脂質10.5g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー277kcal ●蛋白質10.5g ●脂質15.0g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー223kcal ●蛋白質15.8g ●脂質11.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー230kcal ●蛋白質5.1g ●脂質15.1g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー158kcal ●蛋白質11.4g ●脂質6.1g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.4g
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 567kcal 蛋白質 30.2g 脂質 21.9g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 516kcal 蛋白質 20.2g 脂質 25.4g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 548kcal 蛋白質 33.2g 脂質 30.0g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 657kcal 蛋白質 24.0g 脂質 38.3g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 34.6g 脂質 34.2g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 28.0g 脂質 29.6g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 603kcal 蛋白質 28.6g 脂質 18.0g 炭水化物 88.0g 食塩相当量 6.9g

※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。