

ヨシケイキッチン!

4/10週<超簡単おかず>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	春雨の炒めもの さつま芋のレーズン煮 カリフラワーのからしあえ 	五目豆 かに風味サラダ 味付け里芋 	厚揚げのおかか煮 ツナと切干大根のサラダ かぼちゃの煮もの 	ウインナー 大豆のトマトソース なすの生姜和え 	ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 カラフルピクルス 	千草焼き パスタサラダ オクラの信田あえ 	がんもと大根の煮もの ひじきとくわいのサラダ 味付きとろろ 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー154kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.3g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー131kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.0g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー245kcal ●蛋白質10.6g ●脂質18.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー94kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー107kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.4g
昼食	鶏肉のおろし煮 ごぼう金平 白菜のおかかあえ 	ビビンバ ブロッコリーのくず煮 れんこんサラダ 	さばの生姜煮 ひじきと油揚げの煮もの オクラとゆばのあえもの 	おでん じゃが芋の金平風 白菜の塩昆布あえ 	ハンバーグデミグラスソース 油揚げとザーサイ煮 カリフラワーのサラダ 	あじの照り焼き 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 	焼きそば チヂミ いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー181kcal ●蛋白質9.1g ●脂質6.9g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー213kcal ●蛋白質8.1g ●脂質11.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー195kcal ●蛋白質13.8g ●脂質10.2g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー136kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.7g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー330kcal ●蛋白質14.2g ●脂質19.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー147kcal ●蛋白質14.1g ●脂質6.4g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー374kcal ●蛋白質9.4g ●脂質8.7g ●炭水化物64.3g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む
夕食	さわらの塩焼き なすのそぼろ煮 彩りあえ 	肉じゃが わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	鶏肉と野菜のカレーソース オムレツ 梅風味キャベツ 	チンジャオロース いんげんのピーナッツあえ 味付もずく 	いわしの梅煮 じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 	牛すき煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの 甘酢あえ 	白身魚のピカタ サラダ風ポテト卵の花 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー198kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.1g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー156kcal ●蛋白質3.7g ●脂質4.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー208kcal ●蛋白質13.2g ●脂質10.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.5g ●脂質15.1g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー241kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.9g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー250kcal ●蛋白質5.4g ●脂質11.2g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー137kcal ●蛋白質10.9g ●脂質5.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.5g
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 542kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.4g 炭水化物 58.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.3g 炭水化物 65.0g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 534kcal 蛋白質 32.3g 脂質 23.8g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 629kcal 蛋白質 25.7g 脂質 37.4g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 665kcal 蛋白質 34.5g 脂質 33.6g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 514kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.5g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 24.0g 脂質 19.4g 炭水化物 89.0g 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。