

ヨシケイキッチン!

4/17週<簡単おかず>週間献立表



4/19 (水) 夕食 「焼き鳥井」

鶏モモ肉を使用し、ご飯のすすむタレをからめた香ばしい炭火香る1品に仕上げました♪

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 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	<p>納豆 キャベツのツナあえ みそ汁(とろろ昆布・ほうれん草)</p>	<p>白菜の卵とじ 彩り五穀ひじき みそ汁(焼麩・細葱)</p>	<p>白はんぺんとキャベツの蒸し焼き ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁(わかめ・人参)</p>	<p>簡単うの花 オクラのとろとろ煮 みそ汁(油揚げ・えのき茸)</p>	<p>大根のそぼろ炒め 金時豆 みそ汁(わかめ・玉葱)</p>	<p>ミートオムレツ ブロッコリーの黒こしょう炒め スープ(グリーンピース・人参)</p>	<p>じゃが芋の甘辛炒め じゃこなす みそ汁(焼麩・玉葱)</p>
	<p>●エネルギー136kcal ●蛋白質11.6g ●脂質6.0g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>●エネルギー122kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>●エネルギー81kcal ●蛋白質4.7g ●脂質1.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>●エネルギー141kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>●エネルギー162kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.3g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>●エネルギー158kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>●エネルギー177kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.5g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.5g</p>
昼食	<p>ホッケの塩焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 ほぐし鶏とブロッコリーのサラダ</p>	<p>鶏肉のトマト煮 キャベツのかに風味炒め 青のりポテト</p>	<p>いわしの甘露煮 人参とツナの卵炒め 里芋のポン酢あえ</p>	<p>チャプチェ 焼売 白菜のあっさり煮</p>	<p>牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのサラダ ちくわのごま風味</p>	<p>まぐろの漬け丼 海鮮かき揚げ 小松菜のお浸し</p>	<p>鶏のから揚げ 菜の花とゆばのあえもの 大根の煮もの</p>
	<p>●エネルギー129kcal ●蛋白質15.8g ●脂質4.8g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量0.5g</p>	<p>●エネルギー306kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>●エネルギー196kcal ●蛋白質10.3g ●脂質8.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>●エネルギー180kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.3g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>●エネルギー287kcal ●蛋白質8.3g ●脂質15.0g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>●エネルギー161kcal ●蛋白質12.6g ●脂質6.8g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>●エネルギー239kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.9g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.3g</p>
夕食	<p>スタミナポーク いんげんのあえもの なすの含め煮</p>	<p>さばのたまり醤油焼き 五目揚げともやしの塩煮 れんこん金平</p>	<p>焼き鳥井 新 豆腐のサラダ 大根ときのこのあっさり煮</p>	<p>あじフライ&カレーコロッケ れんこんのドレッシングあえ ひじきの彩り煮</p>	<p>鶏肉のハニーマスタード マカロニのケチャップ炒め じゃが芋の塩バター煮</p>	<p>豚肉とたけのこの中華風 白菜のナムル かぼちゃのゆず風味</p>	<p>かき玉そば キャベツの塩炒め 里芋のごまあえ</p>
	<p>●エネルギー281kcal ●蛋白質11.9g ●脂質16.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>●エネルギー220kcal ●蛋白質15.8g ●脂質12.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>●エネルギー215kcal ●蛋白質20.6g ●脂質9.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>●エネルギー245kcal ●蛋白質7.3g ●脂質13.1g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>●エネルギー314kcal ●蛋白質21.2g ●脂質11.1g ●炭水化物35.3g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>●エネルギー212kcal ●蛋白質7.4g ●脂質12.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>●エネルギー410kcal ●蛋白質15.9g ●脂質10.6g ●炭水化物64.8g ●食塩相当量2.6g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>
一日の合計	<p>※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です</p>						
栄養量	<p>エネルギー 546kcal 蛋白質 39.3g 脂質 27.4g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>エネルギー 648kcal 蛋白質 40.2g 脂質 34.7g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 492kcal 蛋白質 35.6g 脂質 19.5g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 566kcal 蛋白質 23.3g 脂質 27.2g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 763kcal 蛋白質 36.0g 脂質 32.4g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 6.7g</p>	<p>エネルギー 531kcal 蛋白質 25.4g 脂質 26.4g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>エネルギー 826kcal 蛋白質 39.1g 脂質 32.0g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 7.4g</p>

※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。