

# ヨシケイキッチン!

## 4/17週<超簡単おかず>週間献立表



### 今週の新メニュー

4/19 (水) 夕食 「焼き鳥丼」

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♪

※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	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナあえ 味付け湯葉 	ひとくちがんも 彩り五穀ひじき 青菜のくるみあえ 	豚肉と菜の花のごま煮 ごぼうと枝豆のサラダ 胡瓜の浅漬け 	根菜入り卵の花 すき昆布とえのきの酢の物 オクラのとろとろ煮 	鶏ねぎさつま揚げ 大根とベーコンの洋風煮 金時豆 	ミートオムレツ 甘酢あえ ブロッコリーのくるみあえ 	肉団子の白味噌煮 じゃこなす ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー79kcal ●蛋白質3.7g ●脂質1.6g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.2g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー77kcal ●蛋白質3.6g ●脂質3.5g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー73kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー160kcal ●蛋白質6.1g ●脂質6.1g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー123kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.0g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.3g
昼食	ホッケの塩焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 ブロッコリーのナムル 	鶏肉のトマト煮 ほうれん草と人参の白あえ 青のりポテト 	いわしの甘露煮 人参とツナの卵炒め ブロッコリーの辛し醤油 	チャプチェ 焼売 なすのおかか和え 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんの生姜醤油 ちくわのごま風味 	まぐろの漬け丼 海鮮かき揚げ れんこんサラダ 	鶏のから揚げ 金時人参入りなます 菜の花とゆばのあえもの 
	●エネルギー106kcal ●蛋白質11.4g ●脂質4.2g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.2g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー170kcal ●蛋白質10.0g ●脂質8.1g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー207kcal ●蛋白質7.3g ●脂質10.8g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー262kcal ●蛋白質8.5g ●脂質10.9g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー204kcal ●蛋白質12.5g ●脂質10.0g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー254kcal ●蛋白質15.8g ●脂質14.0g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g
夕食	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 なすの含め煮 	さばのたまり醤油焼き れんこん金平 わかめと干し海老の甘辛煮 	焼き鳥丼 大根ときのこのあっさり煮 ほうれん草のお浸し 	あじフライ&カレーコロッケ ひじきの彩り煮 青梗菜のバター風味 	鶏肉のハニーマスタード マカロニのケチャップ炒め かに風味サラダ 	豚肉とたけのこの中華風 かぼちゃのゆず風味 白菜の煮浸し 	うどん チャンプルー 里芋のごまあえ 
	●エネルギー287kcal ●蛋白質9.3g ●脂質17.7g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー199kcal ●蛋白質14.3g ●脂質12.2g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー171kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.3g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー242kcal ●蛋白質7.4g ●脂質13.6g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー318kcal ●蛋白質21.9g ●脂質13.1g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー201kcal ●蛋白質7.3g ●脂質11.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー297kcal ●蛋白質8.4g ●脂質4.0g ●炭水化物57.0g ●食塩相当量3.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
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 472kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.5g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 578kcal 蛋白質 36.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 418kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17.9g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 522kcal 蛋白質 17.5g 脂質 25.7g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 740kcal 蛋白質 36.5g 脂質 30.1g 炭水化物 77.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.8g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 674kcal 蛋白質 30.8g 脂質 22.0g 炭水化物 90.8g 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。

