

# ヨシケイキッチン!

## 4/3週<簡単おかず>週間献立表



### 豆知識 イースター

イースターとは、日本語で言う「復活祭」のことで、十字架にかけられて処刑されたイエス・キリストが復活したことを祝うお祭りだと言われています。今年のイースターは4/9! アンサンブルエッグを主菜とした洋食メニューにいたしました!

※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3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)
朝食	焼ちくわとれんこんの和風炒め ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	ひとくちがんも かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(わかめ・太葱) 	キャベツの塩煮 オクラの信田あえ みそ汁(卵・人参) 	スパイシーイタリアンオムレツ ブロッコリーのかに風味サラダ スープ(白菜・太葱) 	納豆 金時人参入りなます みそ汁(小松菜・焼麩) 	豚肉とキャベツの炒めもの ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(えのき茸・細葱) 	白菜のそぼろあん 里芋のごまあえ みそ汁(青菜・太葱) 
	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー167kcal ●蛋白質6.6g ●脂質8.1g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー103kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー126kcal ●蛋白質5.6g ●脂質7.6g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー139kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー158kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.9g ●脂質4.0g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏肉のねぎ塩だれ じゃが芋の煮もの 切干大根とわかめの酢のもの 	にしんの甘露煮 五目揚げとキャベツの炒めもの 味付もずく 	照り焼きチキン くずし豆腐の磯あえ 白菜の煮浸し 	煮込み海鮮メンチカツ 大根煮 かぼちゃのサラダ 	七種具材の中華丼 ひじきの彩り煮 トマトサラダ 	赤魚白醤油焼き 鶏肉とれんこんの煮もの 青梗菜のバター風味 	アンサンブルエッグ マカロニのケチャップ煮 いんげんの生姜醤油 
	●エネルギー256kcal ●蛋白質14.0g ●脂質9.9g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー230kcal ●蛋白質13.3g ●脂質12.3g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー264kcal ●蛋白質23.3g ●脂質14.4g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー200kcal ●蛋白質5.0g ●脂質6.3g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー144kcal ●蛋白質3.4g ●脂質8.5g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質13.8g ●脂質3.0g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー260kcal ●蛋白質9.4g ●脂質14.0g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.2g
夕食	あじの味噌焼き オクラのあっさり煮 根菜入り卵の花 	ゴロっと野菜の酢豚 白菜の中華蒸し ブロッコリーのナムル 	たら野菜あんかけ じゃが芋の炒めもの ほうれん草のお浸し 	厚揚げと豚肉の煮もの もやしのニラ炒め キャベツのツナあえ 	ビーフシチュー 白身魚のフライ いんげんのさっぱりあえ 	鶏肉の照り煮 ほうれん草の卵炒め 胡瓜の浅漬け 	豚肉のオイスターソース炒め 大根のうま煮 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー166kcal ●蛋白質15.7g ●脂質4.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.2g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー156kcal ●蛋白質11.1g ●脂質4.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー356kcal ●蛋白質17.2g ●脂質25.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー367kcal ●蛋白質14.0g ●脂質15.8g ●炭水化物35.4g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー284kcal ●蛋白質17.2g ●脂質16.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー223kcal ●蛋白質8.9g ●脂質14.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量3.1g
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 551kcal 蛋白質 35.7g 脂質 19.8g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 545kcal 蛋白質 26.9g 脂質 24.6g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 41.1g 脂質 22.0g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 682kcal 蛋白質 27.8g 脂質 39.3g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 650kcal 蛋白質 27.7g 脂質 29.8g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 580kcal 蛋白質 36.7g 脂質 27.5g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 24.2g 脂質 32.7g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 7.1g

※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。