

# ヨシケイキッチン!

## 4/3週<超簡単おかず>週間献立表



### 豆知識 イースター

イースターとは、日本語で言うと「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	豚肉と菜の花のごま煮 かぼちゃのゆず風味 ブロッコリーのくるみあえ 	ひとくちがんも 大根とベーコンの洋風煮 なすのおかか和え 	肉団子の白味噌煮 甘酢あえ オクラの信田あえ 	スパイシーイタリアンオムレツ ごぼうと枝豆のサラダ 青菜のくるみあえ 	かぼちゃのそぼろ煮 金時人参入りなます 黒豆 	海鮮キャベツ ピーマンと春雨の炒め煮 なすの含め煮 	野菜と高野豆腐のうま煮 すき昆布とえのきの酢の物 里芋のごまあえ 
	●エネルギー97kcal ●蛋白質3.7g ●脂質3.1g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー131kcal ●蛋白質4.5g ●脂質7.9g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー106kcal ●蛋白質6.9g ●脂質1.2g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.8g ●脂質4.1g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー156kcal ●蛋白質4.6g ●脂質1.9g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー104kcal ●蛋白質3.4g ●脂質2.9g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g
昼食	鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根とわかめの酢のもの 青のりポテト 	にしんの甘露煮 チャンプルー 味付もずく 	照り焼きチキン 白菜の煮浸し わかめと卵の生姜あえ 	煮込み海鮮メンチカツ 大根煮 菜の花とゆばのあえもの 	七種具材の中華丼 ひじきの彩り煮 ブロッコリーの辛し醤油 	赤魚白醤油焼き れんこん金平 青梗菜のバター風味 	アンサンブルエッグ ナポリタン いんげんの生姜醤油 
	●エネルギー293kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.6g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー212kcal ●蛋白質12.9g ●脂質9.8g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー209kcal ●蛋白質19.4g ●脂質9.3g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー187kcal ●蛋白質6.1g ●脂質6.9g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー123kcal ●蛋白質4.0g ●脂質6.6g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー128kcal ●蛋白質11.1g ●脂質3.5g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー306kcal ●蛋白質9.8g ●脂質17.5g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量2.2g
夕食	あじの味噌焼き 根菜入り卵の花 オクラのとろとろ煮 	ゴロっと野菜の酢豚 彩り五穀ひじき ブロッコリーのナムル 	たら野菜あんかけ マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のお浸し 	厚揚げと豚肉の煮もの キャベツのツナあえ じゃこなす 	ビーフシチュー 白身魚のフライ ほうれん草と人参の白あえ 	鶏肉の照り煮 人参とツナの卵炒め 胡瓜の浅漬け 	豚肉のオイスターソース炒め 焼売 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー155kcal ●蛋白質15.0g ●脂質4.4g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー170kcal ●蛋白質7.7g ●脂質5.1g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー151kcal ●蛋白質11.7g ●脂質2.2g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー348kcal ●蛋白質17.2g ●脂質23.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー332kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.8g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー229kcal ●蛋白質12.2g ●脂質12.9g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー263kcal ●蛋白質11.0g ●脂質17.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.7g
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 545kcal 蛋白質 32.0g 脂質 22.1g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 513kcal 蛋白質 25.1g 脂質 22.8g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 38.0g 脂質 12.7g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 637kcal 蛋白質 28.1g 脂質 34.4g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 611kcal 蛋白質 20.9g 脂質 24.3g 炭水化物 70.2g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 461kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.3g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 650kcal 蛋白質 23.8g 脂質 37.3g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 6.6g

※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。