

ヨシケイキッチン!

4/22週<手作りおかず>週間献立表



4/26 (金) 昼食「あごだし香る親子丼」

焼きあごだしの醤油スープを使用したアレンジ親子丼!
いつもとひと味違う親子丼をお楽しみください♪

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22日(月) | 4月23日(火) | 4月24日(水) | 4月25日(木) | 4月26日(金) | 4月27日(土) | 4月28日(日) |
|----------|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) | 五目揚げとキャベツの炒めもの 大根サラダ みそ汁(油揚げ・玉葱) | 豆腐のあっさり煮 里芋の炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) | もやしの黒こしょう炒め 胡瓜のさっぱりあえ スープ(焼麩・パセリ) | 焼ちくわとオクラの煮もの 白菜の炒めもの みそ汁(細葱・人参) | ゆで卵のあんかけ キャベツのあえもの みそ汁(大根・わかめ) | 白はんぺんと白菜の煮浸し 里芋の二色炒め みそ汁(焼麩・玉葱) |
| | ●エネルギー168kcal ●蛋白質9.3g ●脂質3.9g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー171kcal ●蛋白質7.1g ●脂質11.6g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー170kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.4g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー102kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.3g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー126kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.2g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー163kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー133kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.0g |
| 昼食 | 豚肉とれんこんのおかか炒め ひじき煮 カリフラワーのあえもの ためき汁 | 鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃの煮付け 鶏がらスープ(焼麩・コーン) | ロールキャベツ オムレツ マカロニサラダ | かれのいマスタードソース 白菜の信田煮 れんこんサラダ みそ汁(キャベツ・太葱) | 新 あごだし香る親子丼 大根のそぼろ炒め なすの二色あえ みそ汁(わかめ・太葱) | たらのポン酢煮 白菜のかに風味あえ いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) | チキンのオープン焼き ちくわとキャベツの煮もの 胡瓜のサラダ スープ(えのき茸・人参) |
| | ●エネルギー302kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.7g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.5g | ●エネルギー288kcal ●蛋白質21.6g ●脂質13.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー286kcal ●蛋白質12.9g ●脂質17.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー250kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.9g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量4.1g | ●エネルギー242kcal ●蛋白質20.6g ●脂質14.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー192kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー234kcal ●蛋白質14.7g ●脂質10.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.5g |
| 夕食 | さばの蒲焼き オクラのかき玉煮 温やっこ みそ汁(焼麩・わかめ) | 豚肉のスタミナ丼 ウインナーともやしの煮もの 白菜の甘酢あえ みそ汁(大根・細葱) | 赤魚のから揚げ ちくわとカリフラワーの煮もの じゃが芋のあえもの みそ汁(白菜・人参) | 鶏肉と大根の煮もの かぼちゃのかに風味炒め いんげんのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) | 豚肉のしょうゆ糍焼き 五目揚げとじゃが芋のうま煮 カリフラワーの枝豆あえ みそ汁(焼麩・玉葱) | 鶏肉と小松菜のバター醤油パスタ ミニメンチカツ ブロッコリーのサラダ | 豚肉となすのマヨ炒め お揚げと大根のあえもの かぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) |
| | ●エネルギー361kcal ●蛋白質21.0g ●脂質25.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量3.4g | ●エネルギー266kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.9g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー203kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.6g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー332kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.1g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー283kcal ●蛋白質18.9g ●脂質14.3g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー506kcal ●蛋白質25.0g ●脂質13.8g ●炭水化物72.3g ●食塩相当量2.2g※麺の栄養量を含む | ●エネルギー369kcal ●蛋白質14.9g ●脂質23.0g ●炭水化物29.6g ●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 | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー 831kcal 蛋白質 46.5g 脂質 46.3g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 725kcal 蛋白質 44.6g 脂質 40.7g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 7.7g | エネルギー 659kcal 蛋白質 37.9g 脂質 33.0g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 7.4g | エネルギー 684kcal 蛋白質 37.3g 脂質 32.3g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 651kcal 蛋白質 44.0g 脂質 34.1g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 8.8g | エネルギー 861kcal 蛋白質 50.2g 脂質 30.3g 炭水化物 100.7g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 736kcal 蛋白質 34.5g 脂質 38.4g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 7.6g |

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。