

ヨシケイキッチン!

4/22週<簡単おかず>週間献立表



豆知識 笑い

「笑い」は心を和ませてくれるだけでなく、食事のおいしさとも関係があり、更にはホルモン分泌調整や吸収を穏やかにし、血圧を正常にする効果など、体にも大きな影響をもたらすと言われています。

※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	納豆 かに風味サラダ みそ汁(里芋・玉葱) 	五目揚げとキャベツの塩バター炒め 大根ときのこのあっさり煮 みそ汁(油揚げ・太葱) 	野菜と高野豆腐のうま煮 里芋の和風炒め みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉ともやしの炒めもの ひじきとちくわのコーンあえ みそ汁(豆腐・ほうれん草) 	春雨の炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(油揚げ・白菜) 	豚肉とキャベツのカレー炒め 大根のマリネ スープ(わかめ・人参) 	白はんぺんとひじきの煮もの ごぼう金平 すまし汁(白菜・玉葱) 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質11.8g ●脂質8.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー111kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー130kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.8g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー149kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー113kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー97kcal ●蛋白質2.2g ●脂質5.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.1g ●脂質1.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.7g
昼食	照り焼きチキン マカロニのケチャップ炒め れんこんのあえもの 	赤魚白醤油焼き 五目豆 ブロッコリーの中華あえ 	ロールキャベツ チンゲン菜のソース炒め カラフルピクルス 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 海鮮お好み焼き 白菜の和風あえ 	たらの煮付け なすの炒めもの ツナと切干大根のサラダ 	七種具材の中華丼 オクラのとろとろ煮 いんげんのサラダ 	和風やしそば ほうれん草のソテー ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー295kcal ●蛋白質20.5g ●脂質11.5g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー149kcal ●蛋白質13.7g ●脂質5.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー133kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー342kcal ●蛋白質8.5g ●脂質19.6g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー166kcal ●蛋白質9.6g ●脂質5.7g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー138kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.7g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー368kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.4g ●炭水化物52.9g ●食塩相当量3.9g ※麺の栄養量を含む
夕食	さばの生姜煮 オクラの炒めもの 菜の花のピーナッツあえ 	チャプチェ 白菜の煮浸し ほうれん草と人参の白あえ 	ホッケー夜干し カリフラワーの塩そばろ煮 サラダ風ポテト卵の花 	鶏肉のねぎ塩だれ 大根とベーコンの洋風煮 かぼちゃのサラダ 	メンチカツ じゃが芋とピーマンの黒こしょう炒め ほうれん草のお浸し 	あじの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 カリフラワーのだししょうゆあえ 	豚肉と大根のみそ煮 油揚げとザーサイ煮 れんこんのミモザあえ 
	●エネルギー197kcal ●蛋白質12.1g ●脂質11.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.8g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー169kcal ●蛋白質14.2g ●脂質7.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー227kcal ●蛋白質12.9g ●脂質10.5g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー321kcal ●蛋白質7.7g ●脂質20.8g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー132kcal ●蛋白質17.5g ●脂質4.3g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー209kcal ●蛋白質11.0g ●脂質11.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.3g
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 688kcal 蛋白質 44.4g 脂質 32.2g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 408kcal 蛋白質 26.0g 脂質 17.2g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 432kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.5g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 718kcal 蛋白質 30.5g 脂質 40.2g 炭水化物 61.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 31.3g 炭水化物 63.4g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 367kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.3g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 691kcal 蛋白質 26.6g 脂質 25.9g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 8.9g

※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。