

ヨシケイキッチン!

4/22週<超簡単プラス>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されています。

※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)
昼食	つくねのクリーム煮 マカロニのケチャップ炒め 春菊と油揚げのあえもの 	赤魚白醤油焼き 五目豆 れんこんサラダ 	豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレーズン煮 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 ブロッコリーの辛し醤油 	にしんの土佐煮 ツナと切干大根のサラダ わかめと卵の生姜あえ 	七種具材の中華丼 ひじきとくわいのサラダ オクラのとろとろ煮 	和風やしそば 焼売 ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー302kcal ●蛋白質12.2g ●脂質14.4g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー194kcal ●蛋白質16.0g ●脂質7.4g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー320kcal ●蛋白質10.0g ●脂質16.3g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー384kcal ●蛋白質9.9g ●脂質21.6g ●炭水化物36.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー238kcal ●蛋白質15.0g ●脂質13.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー139kcal ●蛋白質3.9g ●脂質8.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー419kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.1g ●炭水化物64.2g ●食塩相当量4.6g ※麺の栄養量を含む
夕食	めばるとかぶの鰹風味 人参とツナの卵炒め 菜の花のピーナッツあえ 	チャプチェ 白菜のおかかあえ ほうれん草と人参の白あえ 	たらの野菜あんかけ サラダ風ポテト卵の花 菜の花のごまあえ 	鶏肉のねぎ塩だれ 大根とベーコンの洋風煮 いんげんのピーナッツあえ 	メンチカツ&野菜コロッケ キャベツと木耳のさっぱりあえ ほうれん草のお浸し 	さばの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 	豚肉と大根のみそ煮 油揚げとザーサイ煮 いんげんのごまあえ 
	●エネルギー181kcal ●蛋白質12.5g ●脂質6.5g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー166kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.7g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー157kcal ●蛋白質13.8g ●脂質4.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー270kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー362kcal ●蛋白質8.1g ●脂質22.4g ●炭水化物33.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー318kcal ●蛋白質16.3g ●脂質24.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー194kcal ●蛋白質11.5g ●脂質9.4g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g

2食の合計

※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 483kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.9g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 360kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.1g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.9g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 654kcal 蛋白質 33.7g 脂質 35.5g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.1g 脂質 35.7g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 20.2g 脂質 32.3g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 25.3g 脂質 21.5g 炭水化物 82.3g 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。

