

ヨシケイキッチン!

4/22週<超簡単おかず>週間献立表



4/24 (水) 夕食 「刻みうなぎの蒲焼丼」

炭火焼きに仕上げたうなぎに美味しさを追求したタレをからめたおすすめの丼ぶりメニューです!

今週のおすすめメニュー

※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	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの かに風味サラダ なすの含め煮 	ウインナー 大根ときのこのあっさり煮 いんげんの信田煮 	野菜と高野豆腐のうま煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ かぼちゃの煮もの 	なすのそぼろ煮 彩りあえ ひじきとちくわのコーンあえ 	春雨の炒めもの 白菜の塩昆布あえ 黒豆 	豚肉とキャベツのカレー炒め かぼちゃの柚子風味煮 味付け湯葉 	鶏ねぎさつま揚げ ごぼう金平 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー98kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー158kcal ●蛋白質5.7g ●脂質12.8g ●炭水化物6.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー128kcal ●蛋白質3.7g ●脂質8.9g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー141kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.3g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー93kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー143kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.3g
昼食	照り焼きチキン 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 	ロールキャベツ 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 	たら煮付け 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269kcal ●蛋白質20.5g ●脂質10.6g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー173kcal ●蛋白質12.9g ●脂質6.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー170kcal ●蛋白質5.2g ●脂質3.2g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー345kcal ●蛋白質9.0g ●脂質19.7g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー127kcal ●蛋白質9.5g ●脂質2.0g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー126kcal ●蛋白質3.5g ●脂質7.4g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー362kcal ●蛋白質12.2g ●脂質10.6g ●炭水化物54.8g ●食塩相当量3.9g ※麺の栄養量を含む
夕食	さばの生姜煮 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 	刻みうなぎの蒲焼丼 おすすめ 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 キャベツと木耳のさっぱりあえ ほうれん草のお浸し 	あじの塩焼き 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187kcal ●蛋白質12.0g ●脂質12.2g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー142kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー205kcal ●蛋白質12.2g ●脂質12.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.4g ※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー213kcal ●蛋白質12.9g ●脂質10.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー278kcal ●蛋白質7.2g ●脂質16.9g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー179kcal ●蛋白質16.4g ●脂質7.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー164kcal ●蛋白質9.5g ●脂質8.2g ●炭水化物15.2g ●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 554kcal 蛋白質 35.9g 脂質 26.8g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 473kcal 蛋白質 24.9g 脂質 25.4g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.6g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 686kcal 蛋白質 25.6g 脂質 39.5g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.2g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 398kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.5g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 669kcal 蛋白質 27.1g 脂質 25.4g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 7.5g

※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。

