

ヨシケイキッチン!

4/29週<手作りおかず>週間献立表



4/29 (月) 昼食「オムライス」

ケチャップライスにとろろ卵をのせた、洋食の定番料理「オムライス」。
昭和の日にぴったりな、昔ながらの洋食メニューをお楽しみください♪

今週のおすすめ

※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29日(月) 昭和の日	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) こどもの日
朝食	オクラのそぼろ炒め おからサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	五目揚げともやしの煮もの 納豆 みそ汁(白菜・細葱) 	白はんぺんとじゃが芋の炒めもの キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	白菜の田毎蒸し れんこんの塩きんぴら みそ汁(太葱・人参) 	鶏肉といんげんの炒めもの 里芋のサラダ スープ(焼麩・パセリ) 	焼ちくわと切干大根の煮もの チンゲン菜のあえもの たぬき汁 	ブロッコリーのそぼろ炒め 刻み昆布煮 みそ汁(ほうれん草・人参) 
	●エネルギー169kcal ●蛋白質6.8g ●脂質11.2g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー159kcal ●蛋白質13.3g ●脂質6.1g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー137kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.8g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.2g ●脂質9.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー170kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.7g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.6g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.0g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.3g
昼食	オムライス チンゲン菜のあえもの ブロッコリーの塩煮 	あじの焼き漬け 里芋のかに風味煮 キャベツのマヨあえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	水晶鶏の梅だれ ちくわと白菜の炒めもの いんげんの煮もの 鶏がらスープ(大根・太葱) 	さばのみそ煮 大根のかに風味あえ キャベツの炒めもの すまし汁(焼麩・玉葱) 	豚肉のオイスター丼 ブロッコリーのミモザサラダ オクラのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース) 	鶏肉の炭火焼きたれ炒め 五目豆 ビーフンサラダ そぼろ汁 	豚肉のボン酢焼き 里芋のかき玉煮 いんげんのあえもの みそ汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー235kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.6g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー255kcal ●蛋白質16.8g ●脂質10.3g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー249kcal ●蛋白質19.5g ●脂質10.2g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー287kcal ●蛋白質13.8g ●脂質20.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー278kcal ●蛋白質16.8g ●脂質17.3g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー344kcal ●蛋白質20.0g ●脂質16.2g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー340kcal ●蛋白質19.6g ●脂質19.6g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.9g
夕食	サーモンのオニオンチーズフライ 焼ちくわとカリフラワーの煮もの ポテトサラダ スープ(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜のうま煮 かぼちゃの菜種あえ 大根のにら炒め みそ汁(青菜・太葱) 	とんかつ 豆腐のさっと煮 なすのあえもの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉のごま風味焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの 胡瓜の浅漬け みそ汁(キャベツ・わかめ) 	赤魚のマヨネーズソース ひじき煮 じゃが芋のおかかあえ みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	豚肉とれんこんの甘辛煮 卵焼き カリフラワーのサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	チキンクリームシチュー 白はんぺんとオクラのサラダ マカロニの炒めもの 
	●エネルギー317kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.1g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー292kcal ●蛋白質14.3g ●脂質17.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー315kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー256kcal ●蛋白質22.7g ●脂質10.3g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー292kcal ●蛋白質19.1g ●脂質15.3g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー339kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー356kcal ●蛋白質16.0g ●脂質14.0g ●炭水化物46.2g ●食塩相当量3.9g
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 721kcal 蛋白質 39.1g 脂質 39.9g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 706kcal 蛋白質 44.4g 脂質 33.8g 炭水化物 59.6g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 701kcal 蛋白質 40.7g 脂質 30.3g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 725kcal 蛋白質 45.7g 脂質 40.5g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 740kcal 蛋白質 44.7g 脂質 38.3g 炭水化物 59.9g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 789kcal 蛋白質 43.9g 脂質 39.3g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 827kcal 蛋白質 43.5g 脂質 40.6g 炭水化物 81.5g 食塩相当量 9.1g

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