

# ヨシケイキッチン!

## 4/29週<簡単おかず>週間献立表



### 豆知識 こどもの日

こどもの日は「端午の節句」ともいわれ、子供たちが皆に元気に育ち大きくなったことをお祝いする日です。こいのぼりは、流れが速い川でも元気に泳ぎ滝にも上ってしまう「鯉」のように、たくましく大きくなることを願う意味が込められています。

※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	根菜入り卵の花 オクラのさっぱりサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	五目揚げと白菜の炒めもの なすの含め煮 みそ汁(もやし・細葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 じゃが芋のあえもの みそ汁(わかめ・人参) 	ひじきと油揚げの煮もの れんこんサラダ みそ汁(卵・太葱) 	チャンプルー いんげんのサラダ スープ(焼麩・玉葱) 	焼ちくわと里芋のソース炒め 大根煮 たぬき汁 	刻み昆布煮 ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(ほうれん草・人参) 
	●エネルギー96kcal ●蛋白質3.4g ●脂質3.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー87kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.8g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー112kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.6g ●脂質3.9g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.2g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー159kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.6g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.9g ●脂質1.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.2g
昼食	豆腐バーグ かぼちゃの煮もの チンゲン菜のマヨあえ 	白身魚のフリッター 大豆のトマトソース キャベツのコールスロー 	焼き鳥丼 ブロッコリーのくず煮 いんげんのあえもの 	さばのみりん焼き がんと大根の煮もの キャベツの和風炒め 	豚肉と青梗菜の中華風煮 オクラの塩炒め ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉のみそ煮 小松菜の和風そぼろ炒め オクラの信田あえ 	キーマカレー 彩り五穀ひじき 切干大根のあえもの 
	●エネルギー193kcal ●蛋白質6.6g ●脂質10.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー228kcal ●蛋白質15.6g ●脂質11.2g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー233kcal ●蛋白質19.1g ●脂質9.9g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー258kcal ●蛋白質14.9g ●脂質19.6g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー163kcal ●蛋白質8.5g ●脂質10.0g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー275kcal ●蛋白質14.6g ●脂質19.0g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.7g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.2g
夕食	牛すき煮 じゃが芋のバター醤油炒め キャベツのツナあえ 	チンジャオロース かぼちゃの黒こしょう炒め ごぼうと枝豆のサラダ 	あじの味噌焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ レタスのだしじょうゆあえ 	トマトソースパスタ ハムカツ 胡瓜の甘酢サラダ 	めばるの旨煮 冬瓜のかに風味餡かけ コーンポテトサラダ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 カリフラワーのサラダ 	鶏肉のバジルトマト じゃが芋の金平風 オクラのサラダ 
	●エネルギー247kcal ●蛋白質6.8g ●脂質14.9g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー317kcal ●蛋白質9.3g ●脂質19.8g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー134kcal ●蛋白質12.5g ●脂質4.4g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー410kcal ●蛋白質9.1g ●脂質18.3g ●炭水化物60.2g ●食塩相当量3.3g ※種の栄養量を含む	●エネルギー155kcal ●蛋白質11.1g ●脂質6.5g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー294kcal ●蛋白質10.3g ●脂質17.7g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー245kcal ●蛋白質17.7g ●脂質10.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.1g
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 536kcal 蛋白質 16.8g 脂質 28.8g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 632kcal 蛋白質 28.7g 脂質 35.8g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 36.1g 脂質 17.0g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 769kcal 蛋白質 29.6g 脂質 41.8g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.7g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 728kcal 蛋白質 29.5g 脂質 43.3g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19.9g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.5g

※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。

