

ヨシケイキッチン!

4/29週<超簡単プラス>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、子供たち皆が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
昼食	ハンバーグ照り焼きソース 青梗菜のバター風味 かぼちゃの煮もの 	白身魚の甘酢あんかけ 大豆のトマトソース ほうれん草のごまあえ 	チキンの豆乳クリーム ブロッコリーのくず煮 胡瓜の浅漬け 	ホッケの塩焼き がんと大根の煮もの キャベツの煮浸し 	豚肉と青梗菜の中華風煮 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉のみそ煮 海鮮お好み焼き オクラの信田あえ 	キーマカレー 彩り五穀ひじき 小松菜のお浸し 
	●エネルギー335kcal ●蛋白質14.5g ●脂質16.0g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー268kcal ●蛋白質14.5g ●脂質8.8g ●炭水化物33.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー160kcal ●蛋白質11.4g ●脂質6.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質15.7g ●脂質4.8g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー166kcal ●蛋白質11.1g ●脂質8.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー399kcal ●蛋白質24.9g ●脂質24.7g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー178kcal ●蛋白質7.8g ●脂質9.0g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.6g
夕食	牛すき煮 キャベツのツナあえ お豆のくるみあえ 	チンジャオロース 金時人参入りなます ごぼうと枝豆のサラダ 	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味付もずく 	トマトソースパスタ ハムカツ 菜の花の辛し和え 	焼きめばるの葱油あえ 冬瓜のかに風味餡かけ 切干大根とわかめの酢のもの 	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 	鶏のから揚げ じゃが芋の金平風 白菜の煮浸し 
	●エネルギー252kcal ●蛋白質8.1g ●脂質15.1g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー310kcal ●蛋白質10.0g ●脂質18.7g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー133kcal ●蛋白質14.7g ●脂質4.5g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー502kcal ●蛋白質11.9g ●脂質22.0g ●炭水化物70.7g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー207kcal ●蛋白質12.6g ●脂質12.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー374kcal ●蛋白質11.8g ●脂質25.1g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー317kcal ●蛋白質17.8g ●脂質18.4g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.9g

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 587kcal 蛋白質 22.6g 脂質 31.1g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 578kcal 蛋白質 24.5g 脂質 27.5g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 293kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 633kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.8g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.5g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 773kcal 蛋白質 36.7g 脂質 49.8g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.6g 脂質 27.4g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 5.5g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

