

ヨシケイキッチン!

4/29週<超簡単おかず>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 甘酢あえ モロヘイヤのお浸し 	れんこん金平 いんげんの洋風あえ なすの含め煮 	ビーフンと野菜の炒め煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ 金時豆 	ひじきと油揚げの煮もの じゃこなす オクラのごまあえ 	チャンプルー 刻み昆布とさつま芋の煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 	ちくわ風磯辺揚げ 大根煮 味噌付け里芋 	豚肉と菜の花のごま煮 すき昆布とえのきの酢の物 ブロッコリーのくるみあえ 
	●エネルギー79kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー74kcal ●蛋白質2.2g ●脂質2.4g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー106kcal ●蛋白質3.5g ●脂質1.1g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー89kcal ●蛋白質3.1g ●脂質4.5g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー119kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.8g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.8g ●脂質1.2g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー75kcal ●蛋白質3.5g ●脂質3.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.8g
昼食	豆腐バーグ 青梗菜のバター風味 かぼちゃの煮もの 	白身魚のフリッター 大豆のトマトソース ほうれん草のごまあえ 	焼き鳥丼 ブロッコリーのくず煮 胡瓜の浅漬け 	さばのみりん焼き 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176kcal ●蛋白質6.5g ●脂質8.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー243kcal ●蛋白質16.4g ●脂質11.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー173kcal ●蛋白質16.7g ●脂質7.5g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー220kcal ●蛋白質14.1g ●脂質15.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー140kcal ●蛋白質9.2g ●脂質6.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー336kcal ●蛋白質14.4g ●脂質22.5g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.9g ●脂質7.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.3g
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 	あじの味噌焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味噌もずく 	トマトソースパスタ ハムカツ 菜の花の辛し和え 	めばるの旨煮 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 	鶏肉のバジルトマト じゃが芋の金平風 白菜の煮浸し 
	●エネルギー220kcal ●蛋白質7.3g ●脂質12.9g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー268kcal ●蛋白質8.6g ●脂質15.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー132kcal ●蛋白質12.1g ●脂質4.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー409kcal ●蛋白質9.8g ●脂質18.4g ●炭水化物58.9g ●食塩相当量3.2g ※種の栄養量を含む	●エネルギー105kcal ●蛋白質10.3g ●脂質1.6g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー329kcal ●蛋白質10.1g ●脂質21.9g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー223kcal ●蛋白質17.4g ●脂質9.0g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.4g
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 475kcal 蛋白質 17.0g 脂質 22.4g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 585kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.1g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 32.3g 脂質 13.0g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 718kcal 蛋白質 27.0g 脂質 38.5g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.3g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 762kcal 蛋白質 29.3g 脂質 45.6g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 456kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19.8g 炭水化物 46.9g 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。