

ヨシケイキッチン!

5/13週<手作りおかず>週間献立表



5/16 (木) 昼食「和風ガパオライス」

ガパオライスとは肉や野菜をバジルと一緒に炒め、ナンプラーで味付けしたタイ料理です。
今回はバジルの代わりに青じその葉を使用し、食べやすく和風に仕上げました♪

今週の新メニュー

※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	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	ひじきのそぼろ煮 じゃが芋のあえもの たぬき汁 	五目揚げとかぼちゃの煮もの キャベツのあっさり炒め みそ汁(白菜・細葱) 	豆腐の煮もの レタスのサラダ みそ汁(大根・太葱) 	キャベツのマヨネーズ炒め オクラサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	スクランブルエッグ 大根の煮もの スープ(ほうれん草・コーン) 	れんこんの煮もの 春雨サラダ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉とオクラの煮もの 納豆 みそ汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー146kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー108kcal ●蛋白質8.0g ●脂質3.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー101kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.3g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー154kcal ●蛋白質8.4g ●脂質9.7g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー163kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.9g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー177kcal ●蛋白質15.7g ●脂質6.6g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉といんげんの煮もの 焼くわとカリフラワーの炒めもの スパゲティサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 	牛肉とれんこんのきんぴら 大根の菜種あえ ブロッコリーの煮もの みそ汁(青菜・太葱) 	ミナミカゴカマスの煮付け 白菜の炒めもの キャベツのドレッシングあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	新 和風ガパオライス カリフラワーの煮もの なすのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ) 	豚肉の塩バター焼き いんげんのあえもの もやしの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	さばの野菜あんかけ ちくわと白菜の和風あえ かぼちゃの煮付け みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉とチンゲン菜のゆずこしょう炒め ブロッコリーのサラダ キャベツの煮もの みそ汁(大根・太葱) 
	●エネルギー346kcal ●蛋白質21.0g ●脂質13.1g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー232kcal ●蛋白質15.0g ●脂質10.9g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー211kcal ●蛋白質14.3g ●脂質12.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー290kcal ●蛋白質19.2g ●脂質17.3g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー263kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー359kcal ●蛋白質15.9g ●脂質22.8g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー214kcal ●蛋白質14.7g ●脂質11.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.0g
夕食	たらのもニエル 豆腐と小松菜のサラダ オクラの煮もの スープ(人参・パセリ) 	豚肉のみそ焼き 里芋のかに風味煮 ピーマンのあえもの すまし汁(えのき茸・焼麩) 	鶏肉ともやしのうま塩炒め じゃが芋の信田煮 胡瓜のナムル みそ汁(わかめ・人参) 	豚肉と白菜の煮もの かぼちゃの炒めもの マカロニの枝豆あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	新 野菜と食べるえびマヨ風 里芋の煮もの 冷やっこ 鶏がらスープ(白菜・細葱) 	ポークカレーライス キャベツのミモザサラダ カリフラワーの炒めもの 	鶏肉のチーズピカタ 白菜の煮もの 大根のあえもの スープ(青菜・わかめ) 
	●エネルギー238kcal ●蛋白質18.5g ●脂質11.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー271kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.2g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー262kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー342kcal ●蛋白質17.0g ●脂質17.2g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー283kcal ●蛋白質20.0g ●脂質14.9g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー410kcal ●蛋白質15.6g ●脂質24.2g ●炭水化物39.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー286kcal ●蛋白質20.5g ●脂質11.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量3.1g
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 720kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.2g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 649kcal 蛋白質 37.0g 脂質 29.5g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 36.9g 脂質 31.7g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 733kcal 蛋白質 40.5g 脂質 38.8g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 700kcal 蛋白質 46.9g 脂質 39.7g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 932kcal 蛋白質 37.4g 脂質 54.9g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 677kcal 蛋白質 50.9g 脂質 36.1g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 7.7g

※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。