

ヨシケイキッチン!

5/13週<簡単おかず>週間献立表



5/16 (木) 夕食 「白身魚の揚げ煮(スイートチリソース)」

酸味、甘み、辛味が絶妙に合わさった「スイートチリソース」が軽く揚げた魚に良く合う1品です。ぜひご賞味ください!

今週のおすすめメニュー

※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	鶏肉とひじきの煮もの なすの含め煮 たぬき汁 	五目揚げと白菜の炒めもの かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	ひとくちがんも レタスのサラダ みそ汁(大根・太葱) 	豚肉とキャベツの黒こしょう炒め 穂先メンマと人参のあえもの みそ汁(焼麩・細葱) 	スクランブルエッグ 胡瓜の浅漬け スープ(ミックスベジタブル・パセリ) 	れんこん金平 ブロッコリーのサラダ みそ汁(焼麩・大根) 	鶏ねぎさつま揚げ 里芋の彩り煮 みそ汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー90kcal ●蛋白質6.2g ●脂質2.8g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー113kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.0g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.7g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー144kcal ●蛋白質7.6g ●脂質9.4g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー93kcal ●蛋白質3.9g ●脂質3.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー151kcal ●蛋白質8.1g ●脂質6.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.0g
昼食	牛プルコギ 切干大根煮 いんげんのごまあえ 	赤魚味噌幽庵焼き なすのそぼろ煮 ブロッコリーの中華あえ 	豚肉と野菜のレモン風炒め 白菜のコンソメ煮 ほうれん草のごまあえ 	おでん カリフラワーの炒めもの お豆のくるみあえ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ もやしの葱炒め わかめと青梗菜のさっぱりあえ 	さばの煮つけ かぼちゃの塩炒め 菜の花の辛し和え 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 春雨の含め煮 キャベツのマヨあえ 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質7.4g ●脂質14.3g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー169kcal ●蛋白質11.5g ●脂質9.4g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー180kcal ●蛋白質6.8g ●脂質10.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー187kcal ●蛋白質9.0g ●脂質8.3g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー237kcal ●蛋白質8.8g ●脂質14.0g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー215kcal ●蛋白質12.3g ●脂質11.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー175kcal ●蛋白質5.6g ●脂質10.3g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.4g
夕食	煮込み海鮮メンチカツ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ れんこんの二色サラダ 	照り焼きチキン 里芋の炒めもの 金時豆 	天津飯 刻み昆布とさつま芋の煮もの 胡瓜のドレッシングあえ 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) かぼちゃのそぼろ煮 マカロニのカラフルサラダ 	焼きそば 厚揚げのおかか煮 小松菜のゆずこしょうあえ 	豚肉とたけのこの中華風 海鮮お好み焼き カリフラワーのサラダ 	ホッケの塩焼き 大豆のトマトソース 白菜の甘酢あえ 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質5.8g ●脂質8.2g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー311kcal ●蛋白質20.1g ●脂質13.1g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー181kcal ●蛋白質7.4g ●脂質5.6g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー201kcal ●蛋白質9.9g ●脂質7.8g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー358kcal ●蛋白質8.4g ●脂質10.0g ●炭水化物58.8g ●食塩相当量3.8g ※種の栄養量を含む	●エネルギー308kcal ●蛋白質11.0g ●脂質21.5g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー143kcal ●蛋白質14.9g ●脂質4.9g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.1g
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 532kcal 蛋白質 19.4g 脂質 25.3g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 35.7g 脂質 27.4g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 461kcal 蛋白質 19.4g 脂質 22.0g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.0g 脂質 22.8g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 739kcal 蛋白質 24.8g 脂質 33.4g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 616kcal 蛋白質 27.2g 脂質 37.2g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 469kcal 蛋白質 28.6g 脂質 21.3g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 4.5g

※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。

