

ヨシケイキッチン!

5/13週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

5/16 (木) 夕食 「白身魚の和風あんかけ」
カラッと揚げたたらフリッターに和風のあんが良く合う1品です。
ぜひご賞味ください!

※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)
昼食	牛プルコギ 切干大根とわかめの酢のもの いんげんのごまあえ 	赤魚白醤油焼き なすのそぼろ煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	豚肉と野菜のレモン風炒め 彩り五穀ひじき ほうれん草のごまあえ 	イカ団子のオイスターソース ブロッコリーのくず煮 お豆のくるみあえ 	エビカツ&あじフライ わかめと青梗菜のさっぱりあえ ちくわのごま風味 	さばのみそ煮 根菜入り卵の花 菜の花の辛し和え 	肉団子の甘酢あん 春雨の含め煮 ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー254kcal ●蛋白質6.7g ●脂質16.0g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー182kcal ●蛋白質13.8g ●脂質9.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー230kcal ●蛋白質8.1g ●脂質13.9g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー185kcal ●蛋白質11.3g ●脂質6.7g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー333kcal ●蛋白質16.3g ●脂質16.2g ●炭水化物31.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー233kcal ●蛋白質16.5g ●脂質12.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー276kcal ●蛋白質9.3g ●脂質12.5g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g
夕食	いわしの甘露煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ キャベツのツナあえ 	炭火焼き風チキン 冬瓜のかに風味餡かけ 金時豆 	牛丼 刻み昆布とさつま芋の煮もの 彩りあえ 	白身魚の和風あんかけ おすすめ かぼちゃのそぼろ煮 リニューアル! マカロニサラダ 	焼きそば 厚揚げのおかか煮 小松菜のお浸し 	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 	ますの旨塩焼き 大豆のトマトソース 白菜のおかかあえ 
	●エネルギー228kcal ●蛋白質13.7g ●脂質12.5g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー286kcal ●蛋白質21.9g ●脂質10.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー303kcal ●蛋白質8.9g ●脂質17.7g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー252kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー398kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.5g ●炭水化物69.1g ●食塩相当量4.3g※ 麺の栄養量を含む	●エネルギー371kcal ●蛋白質11.8g ●脂質28.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー181kcal ●蛋白質21.7g ●脂質7.5g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.5g

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 482kcal 蛋白質 20.4g 脂質 28.5g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 468kcal 蛋白質 35.7g 脂質 20.2g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.0g 脂質 31.6g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.6g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 731kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.7g 炭水化物 100.7g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 604kcal 蛋白質 28.3g 脂質 40.2g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 457kcal 蛋白質 31.0g 脂質 20.0g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.9g
--	--	--	--	---	--	--

※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。

