

ヨシケイキッチン!

5/13週<超簡単おかず>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	ひじきと油揚げの煮もの じゃが芋の金平風 なすの含め煮 	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜の煮浸し かぼちゃの煮もの 	ひとくちがんも 金時人参入りなます モロヘイヤのお浸し 	豚肉と菜の花のごま煮 いんげんの洋風あえ 穂先メンマと人参のあえもの 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの じゃこなす 胡瓜の浅漬け 	れんこん金平 大根煮 ブロッコリーのくるみあえ 	鶏ねぎさつま揚げ すき昆布とえのきの酢の物 オクラのごまあえ 
	●エネルギー89kcal ●蛋白質2.7g ●脂質2.5g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー86kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.1g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー98kcal ●蛋白質4.7g ●脂質3.8g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー72kcal ●蛋白質2.9g ●脂質3.4g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー79kcal ●蛋白質3.3g ●脂質2.6g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー82kcal ●蛋白質2.7g ●脂質2.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.5g ●脂質6.0g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.7g
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 	赤魚味噌幽庵焼き 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 	おでん ブロッコリーのくず煮 お豆のくるみあえ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ わかめと青梗菜のさっぱりあえ ちくわのごま風味 	さばの煮つけ 根菜入り卵の花 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 ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー222kcal ●蛋白質5.9g ●脂質13.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー161kcal ●蛋白質10.9g ●脂質9.1g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質7.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー155kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー238kcal ●蛋白質10.9g ●脂質11.3g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー174kcal ●蛋白質12.3g ●脂質8.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.0g ●脂質7.2g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.3g
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 キャベツのツナあえ 	照り焼きチキン 冬瓜のかに風味餡かけ 金時豆 	天津飯 刻み昆布とさつま芋の煮もの 彩りあえ 	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 	ホツケの塩焼き 大豆のトマトソース 白菜のおかかあえ 
	●エネルギー191kcal ●蛋白質6.4g ●脂質8.7g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー254kcal ●蛋白質19.6g ●脂質9.3g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.5g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー183kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.6g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー338kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.0g ●炭水化物58.5g ●食塩相当量3.7g※ 麺の栄養量を含む	●エネルギー341kcal ●蛋白質10.6g ●脂質25.7g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー136kcal ●蛋白質14.8g ●脂質5.0g ●炭水化物8.8g ●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 502kcal 蛋白質 15.0g 脂質 24.7g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 501kcal 蛋白質 33.1g 脂質 19.5g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 20.6g 脂質 22.0g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 655kcal 蛋白質 22.4g 脂質 21.9g 炭水化物 93.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 597kcal 蛋白質 25.6g 脂質 36.5g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 409kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.2g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.1g

※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。

