

# ヨシケイキッチン!

## 5/6週<手作りおかず>週間献立表



5/12 (日) 昼食「えび味噌うどん」

えび味噌スープを使用したうどんメニュー♪  
味噌とえびの風味、焦がし醤油が香ります!

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6日(月) 振替休日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	簡単うの花 小松菜の炒めもの たぬき汁 	焼きはんぺん オクラの煮もの スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	れんこんの煮もの キャベツのマヨあえ みそ汁(焼麩・青菜) 	炒り豆腐 胡瓜のおかかあえ みそ汁(わかめ・細葱) 	もやしのそぼろ煮 キャベツの炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱) 	鶏肉と白菜の炒めもの オクラのあえもの みそ汁(油揚げ・わかめ) 	オムレツ キャベツのあえもの スープ(焼麩・大根) 
	●エネルギー186kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー134kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.7g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー174kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.9g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー141kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.2g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー149kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.9g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.5g
昼食	マスの塩焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんのあえもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉といんげんの煮もの 里芋の卵炒め 切干大根のコーンあえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉の黒こしょう炒め もやしのちくわあえ かぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) 	ハンバーグ じゃが芋のかに風味サラダ キャベツの煮もの スープ(大根・太葱) 	さばの玉葱ソース 五目揚げと里芋のうま煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	豚肉とキャベツの重ね蒸し 大根サラダ じゃが芋の炒めもの ビーフンスープ 	<b>新</b> えび味噌うどん ブロッコリーの炒めもの 里芋のサラダ 
	●エネルギー200kcal ●蛋白質16.5g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー360kcal ●蛋白質22.3g ●脂質16.8g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.9g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー374kcal ●蛋白質14.0g ●脂質21.3g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー312kcal ●蛋白質17.4g ●脂質17.2g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質14.9g ●脂質9.4g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー352kcal ●蛋白質19.1g ●脂質7.2g ●炭水化物57.9g ●食塩相当量3.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	みそそぼろ丼 春雨の菜種あえ カリフラワーの枝豆煮 鶏がらスープ(ほうれん草・焼麩) 	赤魚の南蛮漬け 豚肉とブロッコリーのうま煮 ひじきのあえもの そばろ汁 	チキンソテー 大根のかき玉煮 カリフラワーのあえもの スープ(太葱・枝豆) 	豚肉とごぼうの煮もの オクラの信田炒め 白菜の甘酢あえ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉と大根のガリバタ炒め かぼちゃサラダ カリフラワーのさっと煮 みそ汁(白菜・玉葱) 	かつおの漬け丼 豆腐のあっさり煮 ピーマンの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 	厚切りハムステーキカツ ちくわと白菜の煮もの 胡瓜の二色あえ みそ汁(青菜・玉葱) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.2g ●脂質14.3g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー239kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー339kcal ●蛋白質19.0g ●脂質23.7g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー321kcal ●蛋白質15.4g ●脂質18.0g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー228kcal ●蛋白質16.5g ●脂質8.2g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー193kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.1g ●脂質15.8g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量4.2g
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 675kcal 蛋白質 40.4g 脂質 34.1g 炭水化物 57.7g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 733kcal 蛋白質 47.8g 脂質 32.1g 炭水化物 65.7g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 730kcal 蛋白質 38.9g 脂質 40.9g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 869kcal 蛋白質 40.2g 脂質 49.9g 炭水化物 72.1g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 672kcal 蛋白質 41.1g 脂質 33.3g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 42.3g 脂質 26.5g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 811kcal 蛋白質 39.2g 脂質 32.9g 炭水化物 98.1g 食塩相当量 9.6g

※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。

# 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	たらふくニエル 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。