

ヨシケイキッチン!

5/6週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

5/8(水)昼食「塩麻婆茄子」
 餡にはこだわりの海鮮ソースを使用し、山椒がきいた塩味の麻婆茄子は人気メニューです!

※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)
昼食	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) 豆腐のそぼろ煮 れんこんサラダ 	豚肉と大根のこっくり煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のピーナッツあえ 	塩麻婆茄子 焼売 ほうれん草と人参の白あえ 	イカカツ&ささみフライ ナポリタン カラフルピクルス 	さばと豆腐のごま味噌煮 いんげんのピーナッツあえ ブロッコリーの辛し醤油 	鶏団子のトマト煮 白身魚のフライ ひじきとちくわのコーンあえ 	まぐろすきみ井 サラダ風ポテト卵の花 ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー195kcal ●蛋白質12.9g ●脂質9.4g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー211kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.5g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー257kcal ●蛋白質7.2g ●脂質17.6g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー285kcal ●蛋白質10.1g ●脂質11.8g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー327kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.3g ●炭水化物36.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー348kcal ●蛋白質15.9g ●脂質18.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー198kcal ●蛋白質13.4g ●脂質11.5g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.4g
夕食	回鍋肉 春雨サラダ ほうれん草のお浸し 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 油揚げとザーサイ煮 ちくわのごま風味 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース パスタサラダ わかめと干し海老の甘辛煮 	豚丼 ひじきとくわいのサラダ 春菊と油揚げのあえもの 	鶏肉とれんこんの煮もの 大根とときのこのあっさり煮 白菜の塩昆布あえ 	赤魚の煮付け 人参とツナの卵炒め 菜の花のごまあえ 	豆乳揚げと豚肉の味噌煮 白菜のおかかあえ カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー208kcal ●蛋白質9.9g ●脂質7.2g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー269kcal ●蛋白質15.9g ●脂質13.9g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー247kcal ●蛋白質8.3g ●脂質13.0g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー319kcal ●蛋白質11.1g ●脂質24.0g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー205kcal ●蛋白質11.2g ●脂質10.3g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー154kcal ●蛋白質11.9g ●脂質6.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー274kcal ●蛋白質14.2g ●脂質17.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.7g

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 403kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.6g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.3g 脂質 25.4g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.5g 脂質 30.6g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.2g 脂質 35.8g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 532kcal 蛋白質 27.8g 脂質 23.6g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 27.8g 脂質 25.6g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 472kcal 蛋白質 27.6g 脂質 28.8g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 5.1g
--	--	--	--	--	--	--

※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。



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りの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。

