

ヨシケイキッチン!

5/6週<超簡単おかず>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)
朝食	ウインナー ツナと切干大根のサラダ いんげんの信田煮 	肉団子の白味噌煮 ごぼう金平 オクラのとろとろ煮 	五目豆 かに風味サラダ 青菜のくるみあえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 彩りあえ 味付け里芋 	豚肉とキャベツのカレー炒め さつま芋のレーズン煮 味付け湯葉 	春雨の炒めもの かぼちゃの柚子風味煮 オクラの信田あえ 	海鮮キャベツ 大根とベーコンの洋風煮 黒豆 
	●エネルギー185kcal ●蛋白質7.7g ●脂質14.3g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.0g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー128kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー87kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.4g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー127kcal ●蛋白質2.9g ●脂質1.9g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー127kcal ●蛋白質3.8g ●脂質2.7g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー144kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.5g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量1.6g
昼食	たらの野菜あんかけ 豆腐のそぼろ煮 れんこんサラダ 	豚肉と大根の照り煮 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 おすすめ 焼売 ほうれん草と人参の白あえ 	ささみフライ&野菜コロッケ 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 	チキンのトマトソース 白身魚のフライ ひじきとちくわのコーンあえ 	まぐろすきみ丼 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153kcal ●蛋白質11.3g ●脂質5.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー169kcal ●蛋白質5.3g ●脂質8.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー228kcal ●蛋白質6.8g ●脂質15.3g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー302kcal ●蛋白質7.1g ●脂質15.2g ●炭水化物34.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー272kcal ●蛋白質11.9g ●脂質9.2g ●炭水化物36.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー308kcal ●蛋白質14.7g ●脂質17.2g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー176kcal ●蛋白質11.4g ●脂質10.1g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.3g
夕食	回鍋肉 春雨サラダ ほうれん草のお浸し 	銀ヒラスのマリナーソース(ガーリックトマト) 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 ひじきとちくわいのサラダ 春菊と油揚げのあえもの 	肉団子の甘酢あん 大根ときのこのあっさり煮 白菜の塩昆布あえ 	かれいの照り焼き 人参とツナの卵炒め 菜の花のごまあえ 	厚揚げと豚肉の煮もの 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185kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.3g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.7g ●脂質7.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー209kcal ●蛋白質7.0g ●脂質11.0g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー194kcal ●蛋白質5.6g ●脂質13.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.1g ●脂質8.8g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.9g ●脂質5.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー313kcal ●蛋白質16.3g ●脂質21.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.3g

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 523kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.2g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.1g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 565kcal 蛋白質 19.4g 脂質 31.9g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 16.9g 脂質 31.1g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.9g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 27.4g 脂質 25.2g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 633kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.6g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 6.2g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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<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。

