

ヨシケイキッチン!

5/20週<手作りおかず>週間献立表



5/20 (月) 昼食「サーモンのだしバター照り焼き丼」

人気のサーモンを使用した新メニュー！
だしとバターの旨みが効いた丼ぶりをぜひご賞味ください♪

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20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	<p>焼ちくわといんげんの炒めもの ひじき煮 みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー157kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.7g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>もやしの煮もの オクラのあえもの みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー102kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豆腐チャンプルー 里芋のサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー213kcal ●蛋白質9.7g ●脂質13.0g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>五目揚げと白菜の煮浸し 小松菜の炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱)</p> <p>●エネルギー115kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.2g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>目玉焼き レタスのサラダ スープ(青菜・わかめ)</p> <p>●エネルギー135kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉とオクラの煮もの 大根の炒めもの みそ汁(油揚げ・細葱)</p> <p>●エネルギー145kcal ●蛋白質9.2g ●脂質8.4g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>カリフラワーのそぼろ炒め 里芋の煮もの みそ汁(焼麩・青菜)</p> <p>●エネルギー151kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g</p>
昼食	<p>新 サーモンのだしバター照り焼き丼 カリフラワーのかき玉煮 じゃが芋のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・コーン)</p> <p>●エネルギー260kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.0g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>チキン南蛮 胡瓜のかに風味あえ チンゲン菜の煮もの みそ汁(大根・焼麩)</p> <p>●エネルギー313kcal ●蛋白質17.3g ●脂質20.2g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉と大根のコンソメ煮 白菜の炒めもの れんこんのあえもの ミネストローネ</p> <p>●エネルギー247kcal ●蛋白質13.8g ●脂質14.1g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>【初夏の御膳】刻みうなぎの蒲焼丼 ブロッコリーの卵炒め キャベツの浅漬け すまし汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質16.3g ●脂質16.1g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.5g※うなぎは小骨に注意してお召上がりください。</p>	<p>鶏肉とれんこんのみそ煮 白菜のかに風味あえ 里芋の二色炒め すまし汁(大根・細葱)</p> <p>●エネルギー202kcal ●蛋白質14.8g ●脂質7.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豚肉の甘辛炒め 豆腐とキャベツのさっと煮 ピーマンのあえもの みそ汁(えのき茸・焼麩)</p> <p>●エネルギー261kcal ●蛋白質16.8g ●脂質14.1g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>新 炭火風タンメン 7種の野菜コロッケ 胡瓜のコーンあえ</p> <p>●エネルギー522kcal ●蛋白質22.1g ●脂質12.1g ●炭水化物78.6g ●食塩相当量2.4g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>
夕食	<p>鶏肉と糸こんにゃくの煮もの 豆腐とブロッコリーのサラダ れんこんの塩きんぴら たぬき汁</p> <p>●エネルギー303kcal ●蛋白質22.4g ●脂質12.9g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉とキャベツの炒めもの 五目揚げとかぼちゃの煮もの 白菜の二色あえ みそ汁(青菜・太葱)</p> <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質15.2g ●脂質12.4g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>さばの塩焼き いんげんの菜種あえ じゃが芋の煮もの みそ汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>●エネルギー333kcal ●蛋白質18.7g ●脂質19.4g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉とかぼちゃの黒こしょう炒め ちくわとカリフラワーの煮もの 大根サラダ みそ汁(ごぼう・細葱)</p> <p>●エネルギー246kcal ●蛋白質16.5g ●脂質11.7g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉の生姜焼き あじつみれの煮もの もやしのナムル みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質20.3g ●脂質16.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>新 銀ひらすと葱のごま油蒸し ミモザポテトサラダ ブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(春雨・白菜)</p> <p>●エネルギー294kcal ●蛋白質17.3g ●脂質15.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>ポークソテーのオーロラソース 大根とちくわのあっさり煮 キャベツのあえもの スープ(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質13.9g ●脂質19.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.7g</p>

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	<p>エネルギー 720kcal 蛋白質 45.9g 脂質 29.6g 炭水化物 74.3g 食塩相当量 8.7g</p>	<p>エネルギー 666kcal 蛋白質 39.7g 脂質 36.7g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 8.5g</p>	<p>エネルギー 793kcal 蛋白質 42.2g 脂質 46.5g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 8.8g</p>	<p>エネルギー 612kcal 蛋白質 39.0g 脂質 33.0g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 8.1g</p>	<p>エネルギー 641kcal 蛋白質 42.5g 脂質 33.6g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 7.3g</p>	<p>エネルギー 700kcal 蛋白質 43.3g 脂質 37.7g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 8.7g</p>	<p>エネルギー 936kcal 蛋白質 43.4g 脂質 39.2g 炭水化物 104.1g 食塩相当量 6.9g</p>
-----	---	---	---	---	---	---	--

※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。