

# ヨシケイキッチン!

## 5/20週<簡単おかず>週間献立表



5/23 (木) 昼食 豚から揚げ黒酢炒め

深い色味とコクのあるまろやかな酸味が特徴的な黒酢を使用しています。豚から揚げと黒酢が絡む、相性ばっちりな一品です!

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	白はんぺんの刻み昆布煮 カラフルピクルス みそ汁(焼麩・玉葱) 	納豆 ひじきとくわいのサラダ みそ汁(もやし・人参) 	豆腐のそぼろ煮 里芋の和風炒め みそ汁(卵・細葱) 	五目揚げと小松菜の炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(えのき茸・太葱) 	オムレツ レタスのコールスロー スープ(シエルマカロニ・玉葱) 	ちくわ風磯辺揚げ オクラのそぼろ炒め みそ汁(大根・細葱) 	五目豆 カリフラワーのだしじょうゆあえ みそ汁(里芋・人参) 
	●エネルギー68kcal ●蛋白質3.5g ●脂質0.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー167kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.0g ●脂質8.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.4g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー100kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.2g ●脂質7.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.8g ●脂質2.4g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量1.8g
昼食	ビビンバ チキンカツ カリフラワーのサラダ 	黄金かれいのおろし煮 ブロッコリーの炒めもの 味付もずく 	鶏肉のハニーマスタード れんこんの照り焼き炒め 菜の花のごまあえ 	豚から揚げ黒酢炒め <b>おすすめ</b> ブロッコリーの華風煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	めばるとかぶの鯉風味 里芋のねぎ塩炒め 菜の花のピーナッツあえ 	つくねのクリーム煮 キャベツの煮浸し ほうれん草のポン酢あえ 	白身魚のピカタ 高野豆腐の餡かけ ほぐし鶏と胡瓜のサラダ 
	●エネルギー225kcal ●蛋白質9.2g ●脂質10.2g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー105kcal ●蛋白質9.3g ●脂質4.7g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー280kcal ●蛋白質17.9g ●脂質12.8g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー172kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.8g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー205kcal ●蛋白質13.0g ●脂質9.4g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー138kcal ●蛋白質15.3g ●脂質5.4g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量1.0g
夕食	鶏肉の照り煮 青梗菜のバター風味 れんこんの黒こしょう炒め 	メンチカツ 白菜の蒸し焼き いんげんのピーナッツあえ 	さばの塩焼き キャベツのさっと煮 わかめと卵の生姜あえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根の二色炒め 黒豆 	チャプチェ さつま芋のレーズン煮 もやしの「ゆかり(R)」あえ 	ホッケー夜干し 白菜のかき玉煮 ブロッコリーのナムル 	豚肉と大根のみそ煮 ピーマンと春雨の炒め煮 キャベツのあえもの 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.8g ●脂質13.1g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー297kcal ●蛋白質9.9g ●脂質17.5g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー180kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.7g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー323kcal ●蛋白質7.5g ●脂質14.8g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー202kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.0g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー115kcal ●蛋白質13.1g ●脂質4.6g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー182kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.7g
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 539kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.9g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 569kcal 蛋白質 30.0g 脂質 31.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 625kcal 蛋白質 36.9g 脂質 34.8g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.3g 脂質 26.3g 炭水化物 64.5g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.4g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 465kcal 蛋白質 34.3g 脂質 21.3g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 448kcal 蛋白質 31.4g 脂質 16.3g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 4.5g

※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。