

ヨシケイキッチン!



5/20週<超簡単プラス>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1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)
昼食	ビビンバ チキンカツ わかめと干し海老の甘辛煮 	さばの煮つけ 人参とツナの卵炒め 味付もずく 	チキンのトマトソース パスタサラダ 菜の花のごまあえ 	豚から揚げ黒酢炒め おすすめ 焼売 ひじきとちくわのコーンあえ 	めばるとかぶの鰹風味 野菜と高野豆腐のうま煮 菜の花のピーナッツあえ 	つくねのクリーム煮 ナポリタン キャベツの煮浸し 	白身魚のピカタ 高野豆腐の餡かけ れんこんサラダ 
	●エネルギー251kcal ●蛋白質11.1g ●脂質9.4g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー247kcal ●蛋白質16.4g ●脂質16.3g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー287kcal ●蛋白質13.7g ●脂質17.4g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー203kcal ●蛋白質7.9g ●脂質9.5g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー159kcal ●蛋白質13.1g ●脂質3.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー330kcal ●蛋白質11.7g ●脂質16.6g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー179kcal ●蛋白質15.6g ●脂質7.3g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉の照り煮 青梗菜のバター風味 ブロッコリーの辛し醤油 	メンチカツ&野菜コロッケ いんげんのピーナッツあえ ほうれん草のお浸し 	スケソウダラの生姜醤油焼き かに風味サラダ わかめと卵の生姜あえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根ときのこのあっさり煮 黒豆 	チャプチェ さつま芋のレーズン煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 	かつおの漬け丼 サラダ風ポテト卵の花 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 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー254kcal ●蛋白質22.0g ●脂質10.8g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー368kcal ●蛋白質9.5g ●脂質22.7g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー128kcal ●蛋白質13.4g ●脂質4.4g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー328kcal ●蛋白質8.3g ●脂質12.7g ●炭水化物43.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.0g ●炭水化物41.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー160kcal ●蛋白質16.2g ●脂質4.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー188kcal ●蛋白質9.8g ●脂質7.9g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.7g

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 505kcal 蛋白質 33.1g 脂質 20.2g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 615kcal 蛋白質 25.9g 脂質 39.0g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 415kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.8g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 531kcal 蛋白質 16.2g 脂質 22.2g 炭水化物 64.5g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 399kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.6g 炭水化物 60.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 490kcal 蛋白質 27.9g 脂質 21.1g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 367kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.2g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.3g
--	--	--	--	---	--	--

※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。

