

ヨシケイキッチン!



5/23 (木) 昼食 豚から揚げ黒酢炒め

今週のおすすめメニュー

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!

※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



5/20週<超簡単おかず>週間献立表

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	豚肉とキャベツのカレー炒め かぼちゃの柚子風味煮 カラフルピクルス 	春雨の炒めもの ひじきとくわいのサラダ オクラの信田あえ 	豆腐のそぼろ煮 甘酢あえ 味付け里芋 	肉団子の白味噌煮 白菜の塩昆布あえ 味付け湯葉 	オムレツ 油揚げとザーサイ煮 青菜のくるみあえ 	ちくわ風磯辺揚げ ツナと切干大根のサラダ オクラのとろとろ煮 	五目豆 ごぼう金平 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー91kcal ●蛋白質2.3g ●脂質1.1g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー125kcal ●蛋白質3.7g ●脂質6.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー101kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー85kcal ●蛋白質6.6g ●脂質1.2g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー116kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.2g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー95kcal ●蛋白質6.1g ●脂質2.6g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.4g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.4g
昼食	ビビンバ チキンカツ わかめと干し海老の甘辛煮 	黄金かれいのおろし煮 人参とツナの卵炒め 味付もずく 	鶏肉のハニーマスタード 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 	めばるとかぶの鯉風味 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221kcal ●蛋白質8.7g ●脂質10.3g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー106kcal ●蛋白質8.4g ●脂質4.8g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー266kcal ●蛋白質18.4g ●脂質12.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー183kcal ●蛋白質7.1g ●脂質8.6g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質10.8g ●脂質3.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー287kcal ●蛋白質12.9g ●脂質12.9g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー136kcal ●蛋白質11.5g ●脂質5.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.3g
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 いんげんのピーナッツあえ ほうれん草のお浸し 	さばの塩焼き 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 	ホッケー夜干し 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199kcal ●蛋白質12.4g ●脂質9.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー284kcal ●蛋白質8.6g ●脂質17.2g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー214kcal ●蛋白質10.7g ●脂質17.0g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー289kcal ●蛋白質7.4g ●脂質10.8g ●炭水化物39.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー216kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.1g ●炭水化物36.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー140kcal ●蛋白質11.7g ●脂質6.7g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー158kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.7g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.5g
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 511kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.6g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.7g 脂質 28.7g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 581kcal 蛋白質 33.8g 脂質 31.4g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.6g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.5g 炭水化物 65.7g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 30.7g 脂質 22.2g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 421kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.5g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.2g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

