

ヨシケイキッチン!

5/27週<手作りおかず>週間献立表



6/2 (日) 夕食「豚肉のピザ風」

豚肉と野菜をケチャップで味付けし、チーズをのせてピザ風に!
豚肉ととろ〜りチーズの相性はバッチリ◎

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27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝食	簡単うの花 ブロッコリーのサラダ たぬき汁 	里芋のケチャップ炒め もやしのあえもの スープ(キャベツ・パセリ) 	ゆで卵のあんかけ かぼちゃの炒めもの みそ汁(細葱・人参) 	カリフラワーの炒めもの 白菜の二色あえ みそ汁(焼麩・太葱) 	大根のそぼろ炒め 納豆 みそ汁(わかめ・玉葱) 	豆腐の煮もの れんこんのあえもの みそ汁(卵・太葱) 	ブロッコリーの炒めもの 大根の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー192kcal ●蛋白質6.9g ●脂質10.4g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー125kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー211kcal ●蛋白質10.2g ●脂質10.2g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー140kcal ●蛋白質5.9g ●脂質9.2g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー203kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー162kcal ●蛋白質10.9g ●脂質7.4g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー117kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.8g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉とれんこんの炒めもの ひじき煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麩・人参) 	海鮮チャーハン 豆腐の磯あえ カリフラワーのさっと煮 鶏がらスープ(大根・細葱) 	鶏肉とキャベツの重ね蒸し ブロッコリーのかに風味煮 胡瓜のコーンあえ みそ汁(白菜・太葱) 	豚肉のゆずこしょう焼き 大根サラダ れんこんの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	鶏肉のプルコギ炒め もやしのかき玉煮 かぼちゃサラダ 鶏がらスープ(キャベツ・人参) 	豚肉と白菜の塩麩煮 ちくわとじゃが芋の炒めもの なすのポン酢あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	白身魚フライ 五目揚げと里芋の煮もの カリフラワーの二色あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー266kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.9g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー229kcal ●蛋白質21.0g ●脂質11.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー196kcal ●蛋白質17.2g ●脂質9.8g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー231kcal ●蛋白質14.6g ●脂質13.3g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー279kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.2g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー248kcal ●蛋白質14.6g ●脂質12.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー372kcal ●蛋白質18.1g ●脂質17.0g ●炭水化物38.4g ●食塩相当量3.5g
夕食	シマホッケの煮付け いんげんの菜種あえ マカロニの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉の黒こしょう焼き 五目揚げと白菜の煮もの じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・青菜) 	あじの蒲焼き お揚げと大根の煮もの ピーマンのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	チキンブラウンシチュー 豚肉の野菜巻きフライ キャベツのコールスロー 	豚丼 里芋のかに風味あえ 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	さばといんげんの炒めもの キャベツの信田煮 胡瓜のおかかあえ みそ汁(青菜・大根) 	新! 豚肉のピザ風 白菜のミモザサラダ かぼちゃの煮もの スープ(春雨・わかめ) 
	●エネルギー252kcal ●蛋白質18.4g ●脂質8.9g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー324kcal ●蛋白質18.3g ●脂質20.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー219kcal ●蛋白質16.5g ●脂質9.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー379kcal ●蛋白質15.6g ●脂質19.1g ●炭水化物42.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー312kcal ●蛋白質16.4g ●脂質17.5g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー356kcal ●蛋白質19.1g ●脂質24.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー346kcal ●蛋白質18.9g ●脂質18.5g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.0g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 710kcal 蛋白質 41.2g 脂質 34.2g 炭水化物 63.5g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 678kcal 蛋白質 45.3g 脂質 38.0g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 626kcal 蛋白質 43.9g 脂質 26.5g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 750kcal 蛋白質 36.1g 脂質 41.6g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 794kcal 蛋白質 43.3g 脂質 44.5g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 766kcal 蛋白質 44.6g 脂質 44.0g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 835kcal 蛋白質 45.0g 脂質 41.3g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 8.4g

※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。

