

# ヨシケイキッチン!

6月

## 5/27週<簡単おかず>週間献立表

6/2(日)夕食 豚肉と野菜の蒲焼風

じゃが芋やほうれん草などの野菜と豚肉を、蒲焼き風のタレで煮こみました！  
ご飯が進むこと間違いなしの新メニューをお楽しみください♪

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 金時人参入りなます たぬき汁 	鶏肉ともやしの炒めもの モロヘイヤのお浸し みそ汁(キャベツ・太葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのサラダ みそ汁(青菜・人参) 	五目揚げと白菜の炒めもの ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	じゃが芋のうま煮 切干大根とわかめの酢のもの すまし汁(油揚げ・玉葱) 	豆腐のあったか煮 彩り五穀ひじき みそ汁(かぼちゃ・人参) 	ブロッコリーのマヨソテー 彩りあえ スープ(玉葱・グリーンピース) 
	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー99kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.4g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.7g ●脂質0.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.9g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.2g ●脂質3.2g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー156kcal ●蛋白質9.9g ●脂質5.4g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー115kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.7g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏肉のねぎ塩だれ れんこんのバター醤油炒め 白菜のおかかあえ 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) カリフラワーのあっさり煮 春菊とピーナッツのあえもの 	ロールキャベツ 白身魚のフライ 胡瓜のマヨあえ 	牛丼 じゃこなす 大根のマリネ 	ホッケの醤油焼き チャンプルー もやしのしそあえ 	チンジャオロース なすの炒め煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ 	チキンステーキ いんげんの信田煮 里芋のサラダ 
	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.1g ●脂質12.9g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー194kcal ●蛋白質11.0g ●脂質8.5g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー228kcal ●蛋白質10.9g ●脂質10.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー211kcal ●蛋白質5.4g ●脂質14.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー110kcal ●蛋白質10.8g ●脂質3.7g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー288kcal ●蛋白質9.1g ●脂質18.8g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー233kcal ●蛋白質20.0g ●脂質11.2g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g
夕食	赤魚の煮付け マカロニのコンソメソテー いんげんの洋風あえ 	七種具材の中華丼 青のリポテト レタスのナムル風 	あじのみりん焼き がんもと大根の煮もの ピーマンのあえもの 	鶏のから揚げ オクラの塩炒め キャベツのツナあえ 	トマトソースパスタ ブロッコリーののくず煮 白菜のだししょうゆあえ 	さばタレカツ キャベツの炒めもの 大根菜と油揚げのあえもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 白菜のかき玉コンソメ煮 オクラのごまあえ 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質9.7g ●脂質6.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー117kcal ●蛋白質3.3g ●脂質5.7g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー118kcal ●蛋白質11.0g ●脂質3.3g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー273kcal ●蛋白質14.4g ●脂質17.9g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー334kcal ●蛋白質10.3g ●脂質12.3g ●炭水化物48.8g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー203kcal ●蛋白質8.1g ●脂質11.4g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー189kcal ●蛋白質10.7g ●脂質8.9g ●炭水化物19.5g ●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 562kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.2g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.6g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 27.6g 脂質 14.9g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.0g 脂質 38.5g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.2g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 647kcal 蛋白質 27.1g 脂質 35.6g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 37.3g 脂質 26.8g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 5.3g

※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。

