

ヨシケイキッチン!



5/27週<超簡単プラス>週間献立表

豆知識 水無月

6月は旧暦でいうと「水無月」ですが、これは6月が田んぼに水をひく時期であることから「水の月」と呼ばれ、そこから「水な月」になり、「水無月」という漢字が当てられるようになったそうです。

※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



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)
昼食	鶏肉のねぎ塩だれ ひじきと油揚げの煮もの 白菜のおかかあえ 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 春菊とピーナッツのあえもの 新 	豚肉のオイスターソース炒め 白身魚のフライ 菜の花の辛し和え 	牛すき煮 じゃこなす 小松菜のお浸し 	いわしの生姜煮 チャンプルー カリフラワーのサラダ 	チンジャオロース 厚揚げのおかか煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ 	ハンバーグデミグラスソース 刻み昆布とさつま芋の煮もの いんげんの信田煮 
	●エネルギー265kcal ●蛋白質24.2g ●脂質14.5g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー239kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.2g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー356kcal ●蛋白質15.9g ●脂質20.9g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー236kcal ●蛋白質6.5g ●脂質15.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー270kcal ●蛋白質15.1g ●脂質16.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー295kcal ●蛋白質10.9g ●脂質18.5g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー375kcal ●蛋白質14.5g ●脂質18.0g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量2.4g
夕食	赤魚味噌幽庵焼き なすのそぼろ煮 いんげんの洋風あえ 	七種具材の中華丼 すき昆布とえのきの酢の物 青のリポト 	さばの塩焼き がんと大根の煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏のから揚げ キャベツのツナあえ お豆のくるみあえ 	トマトソースパスタ ブロッコリーのくず煮 ほうれん草のごまあえ 	白身魚のフリッター マカロニのケチャップ炒め 大根菜と油揚げのあえもの 新 	豚肉と青梗菜の中華風煮 春雨の含め煮 オクラのごまあえ 
	●エネルギー180kcal ●蛋白質13.7g ●脂質9.6g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー124kcal ●蛋白質3.6g ●脂質5.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー267kcal ●蛋白質15.5g ●脂質21.0g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー329kcal ●蛋白質19.6g ●脂質19.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー442kcal ●蛋白質13.1g ●脂質16.7g ●炭水化物62.2g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー263kcal ●蛋白質16.3g ●脂質10.3g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー178kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.6g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量1.9g
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 445kcal 蛋白質 37.9g 脂質 24.1g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 363kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.4g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 623kcal 蛋白質 31.4g 脂質 41.9g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 26.1g 脂質 34.9g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 712kcal 蛋白質 28.2g 脂質 32.7g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 27.2g 脂質 28.8g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24.6g 脂質 25.6g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 4.3g

※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。

