

ヨシケイキッチン!

6月

5/27週<超簡単おかず>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	豚肉と菜の花のごま煮 金時人参入りなます ブロッコリーのくるみあえ 	ウインナー 冬瓜のかに風味餡かけ モロヘイヤのお浸し 	かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのごまあえ なすの含め煮 	根菜入り卵の花 ごぼうと枝豆のサラダ 胡瓜の浅漬け 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 切干大根とわかめの酢のもの 穂先メンマと人参のあえもの 	れんこん金平 彩り五穀ひじき かぼちゃの煮もの 	海鮮キャベツ 彩りあえ 金時豆
	●エネルギー85kcal ●蛋白質3.3g ●脂質3.1g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー156kcal ●蛋白質6.4g ●脂質12.5g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー79kcal ●蛋白質2.6g ●脂質0.9g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.2g ●脂質2.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー82kcal ●蛋白質2.8g ●脂質0.6g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー127kcal ●蛋白質4.0g ●脂質2.9g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.4g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.2g
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 	ロールキャベツ 白身魚のフライ 菜の花の辛し和え 	牛丼 じゃこなす 小松菜のお浸し 	ホッケの醤油焼き 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 	チキンステーキ 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208kcal ●蛋白質13.3g ●脂質11.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー192kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー206kcal ●蛋白質11.1g ●脂質7.8g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー169kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー152kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー253kcal ●蛋白質9.5g ●脂質15.6g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー254kcal ●蛋白質19.4g ●脂質10.0g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.7g
夕食	赤魚の煮付け 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 青のりポテト 	あじのみりん焼き がんもと大根の煮もの 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 	さばタレカツ マカロニのケチャップ炒め 大根菜と油揚げのあえもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 春雨の含め煮 オクラのごまあえ
	●エネルギー169kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー111kcal ●蛋白質3.2g ●脂質4.5g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー132kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.4g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー264kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.2g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー349kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.1g ●炭水化物50.4g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー223kcal ●蛋白質9.6g ●脂質8.5g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー200kcal ●蛋白質8.8g ●脂質7.9g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量1.3g
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 462kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.4g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 459kcal 蛋白質 20.4g 脂質 27.0g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.1g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 24.5g 脂質 28.2g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 583kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.6g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 23.1g 脂質 27.0g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 569kcal 蛋白質 33.9g 脂質 20.3g 炭水化物 63.8g 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。

