

ヨシケイキッチン!

7/22週<簡単おかず>週間献立表



7/25 (木) 夕食 豆腐ハンバーグ

豆腐入りのハンバーグが新メニューとして登場です!

しょうゆやケチャップの甘酢ソースでご飯との相性ばっちりです◎

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 | 7月22日(月) | 7月23日(火) | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) | 7月27日(土) | 7月28日(日) |
|----------|---|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 鶏肉と切干大根の炒めもの ブロccoliのくず煮 たぬき汁  | ひとくちがんも もやしのあえもの みそ汁(わかめ・オクラ)  | かぼちゃのそぼろ煮 大根のポン酢あえ みそ汁(焼麩・人参)  | 五目揚げとキャベツの塩バター炒め さつま芋のレーズン煮 みそ汁(なす・細葱)  | ウインナー じゃが芋の炒めもの スープ(シエルマカロニ・わかめ)  | 根菜入り卵の花 チンゲン菜のあえもの みそ汁(焼麩・太葱)  | 白はんぺんと白菜のおかか煮 れんこんサラダ みそ汁(大根・玉葱)  |
| | ●エネルギー160kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.0g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー128kcal ●蛋白質6.1g ●脂質8.0g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー76kcal ●蛋白質3.3g ●脂質0.5g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー162kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.4g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー236kcal ●蛋白質7.0g ●脂質16.5g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー89kcal ●蛋白質3.7g ●脂質3.6g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー128kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.8g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g |
| 昼食 | チンジャオロース ほうれん草のお浸し れんこんのミモザあえ  | 照り焼きチキン カリフラワーとピーマンの黒こしょう炒め 菜の花の辛し和え  | あじのみりん焼き 油揚げとひじきの煮もの ごぼうと枝豆のサラダ  | ビビンバ 大根とベーコンの洋風煮 カリフラワーのサラダ  | 鶏肉のねぎ塩だれ 白菜の煮浸し かぼちゃのだしじょうゆあえ  | 豚肉のオイスターソース炒め 大根ときのこのあっさり煮 胡瓜のマヨあえ  | メンチカツ ほぐし鶏とほうれん草のサラダ マカロニのケチャップ炒め  |
| | ●エネルギー275kcal ●蛋白質10.9g ●脂質16.4g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー241kcal ●蛋白質19.6g ●脂質13.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー157kcal ●蛋白質12.4g ●脂質5.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー176kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.4g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー217kcal ●蛋白質13.1g ●脂質9.8g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー235kcal ●蛋白質8.6g ●脂質16.3g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー356kcal ●蛋白質15.0g ●脂質19.3g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量1.7g |
| 夕食 | さばの塩焼き 冬瓜のかに風味餡かけ いんげんの洋風煮  | トマトソースパスタ 里芋のコンソメ炒め キャベツのツナあえ  | 豚肉と青梗菜の中華風煮 春雨の含め煮 ポテトサラダ  | 豆腐ハンバーグ 新 人参とツナの卵炒め 小松菜のゆずこしょうあえ  | めばるとかぶの鰹風味 レタスのさっと煮 小松菜のお浸し  | 牛丼 オクラの二色炒め 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ  | たら野菜あんかけ かぼちゃの甘辛炒め なすのそぼろ煮  |
| | ●エネルギー214kcal ●蛋白質12.7g ●脂質13.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー394kcal ●蛋白質11.1g ●脂質15.6g ●炭水化物56.0g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む | ●エネルギー212kcal ●蛋白質8.7g ●脂質10.4g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー247kcal ●蛋白質8.5g ●脂質15.8g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー111kcal ●蛋白質9.1g ●脂質1.4g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー225kcal ●蛋白質7.6g ●脂質15.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー234kcal ●蛋白質11.1g ●脂質11.2g ●炭水化物23.1g ●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 649kcal 蛋白質 31.2g 脂質 38.3g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 7.4g | エネルギー 763kcal 蛋白質 36.8g 脂質 36.6g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 7.6g | エネルギー 445kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16.3g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 5.5g | エネルギー 585kcal 蛋白質 20.6g 脂質 28.6g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 6.6g | エネルギー 564kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.7g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 6.3g | エネルギー 549kcal 蛋白質 19.9g 脂質 35.1g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 6.8g | エネルギー 718kcal 蛋白質 31.4g 脂質 34.3g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 5.5g |

※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。