

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 ブロッコリーのくず煮 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。

