

ヨシケイキッチン!

7/29週<簡単おかず>週間献立表



8/2 (金) 昼食 豚肉と野菜のレモン風炒め

豚肉やキャベツなどの野菜をレモンのたれで味付けした1品です。

今週のおすすめメニュー

※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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ひじき煮 甘酢あえ たぬき汁 	豚肉とオクラの煮もの 黒豆 みそ汁(焼麩・細葱) 	オムレツ 大根のマリネ スープ(シェルマカロニ・ブロッコリー) 	鶏肉とれんこんの甘辛炒め かに風味サラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	納豆 ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(焼麩・太葱) 	五目揚げとチンゲン菜の炒めもの ひじきとくわいのサラダ みそ汁(キャベツ・人参) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの ツナと切干大根のサラダ みそ汁(わかめ・太葱)
	●エネルギー109kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.7g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質7.9g ●脂質3.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー199kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.8g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー167kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー166kcal ●蛋白質10.1g ●脂質6.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー137kcal ●蛋白質4.3g ●脂質8.9g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質8.8g ●脂質2.9g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.3g
昼食	回鍋肉 チンゲン菜のコンソメ炒め サラダ風ポテト卵の花 	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 白菜のだししょうゆあえ 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) ちくわとレタスのさっと煮 カリフラワーのからしあえ 	キーマカレー もやしのシャキシャキ炒め 菜の花のごまあえ 	豚肉と野菜のレモン風炒め 高野豆腐の餡かけ 青菜の炒めもの 	鶏肉のみそ煮 味付け里芋 白菜のにら炒め 	さばタレカツ ナポリタン 胡瓜の甘酢サラダ
	●エネルギー259kcal ●蛋白質9.6g ●脂質13.3g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー321kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.4g ●炭水化物34.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー96kcal ●蛋白質8.0g ●脂質3.0g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.1g ●脂質11.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー208kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.7g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー256kcal ●蛋白質11.4g ●脂質15.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー252kcal ●蛋白質8.4g ●脂質10.9g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量2.1g
夕食	焼き鳥丼 わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんのサラダ 	あじの味噌焼き もやしのしそあえ なすの含め煮 	スタミナポーク かぼちゃの塩炒め キャベツの煮浸し 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 大根煮 オクラの中華あえ 	チキンステーキ 油揚げとザーサイ煮 なすのさっぱりあえ 	赤魚白醤油焼き がんもと大根の煮もの れんこんのサラダ 	麻婆豆腐 キャベツの和風炒め 青菜のくるみあえ
	●エネルギー197kcal ●蛋白質18.5g ●脂質6.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー93kcal ●蛋白質10.3g ●脂質2.1g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー342kcal ●蛋白質11.7g ●脂質22.7g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー184kcal ●蛋白質6.3g ●脂質8.9g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー250kcal ●蛋白質20.5g ●脂質13.9g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー128kcal ●蛋白質12.2g ●脂質3.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー144kcal ●蛋白質5.1g ●脂質7.9g ●炭水化物14.7g ●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 565kcal 蛋白質 33.9g 脂質 23.7g 炭水化物 58.6g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 567kcal 蛋白質 31.3g 脂質 20.4g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 637kcal 蛋白質 25.6g 脂質 38.5g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.2g 脂質 28.9g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 624kcal 蛋白質 37.9g 脂質 35.5g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 27.9g 脂質 28.5g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.7g 炭水化物 68.0g 食塩相当量 5.7g

※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。



ヨシケイキッチン!

8/5週<簡単おかず>週間献立表



豆知識 山の日

国民の休日でもある「山の日」は2016年にできた祝日です。
日本は半分以上が山でできていることから山と仲良くなり、山に感謝する日として制定されました。

※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	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日) 山の日
朝食	豚肉とブロッコリーのソテー ひじきとちくわのコーンあえ スープ(焼麩・玉葱) 	鶏肉と大根のソース炒め 金時豆 みそ汁(太葱・人参) 	豆腐のあったか煮 春菊とピーナッツのあえもの みそ汁(卵・わかめ) 	鶏ねぎさつま揚げ じゃが芋のあえもの みそ汁(えのき茸・人参) 	里芋のそぼろ煮 菜の花の辛し和え ためき汁 	チンゲン菜のかき玉煮 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉とカリフラワーの炒めもの ほうれん草と人参の白あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 
	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.0g ●脂質7.6g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー149kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.4g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー137kcal ●蛋白質10.7g ●脂質6.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー158kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.0g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.0g ●脂質3.7g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー69kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.2g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.7g ●脂質7.6g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g
昼食	肉団子の甘酢あん オクラの塩炒め いんげんのごまあえ 	めばるの旨煮 ひじきと油揚げの煮もの もやしのナムル風 	豚肉とたけのこの中華風 さつま芋のマヨあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉と野菜のカレーソース マカロニのコンソメソテー 胡瓜の浅漬け 	和風やしそば ひじきと枝豆のサラダ ブロッコリーのくるみあえ 	あじの塩焼き れんこんの照り焼き炒め マカロニサラダ 	鶏肉の照り煮 ブロッコリーの磯あえ じゃこなす 
	●エネルギー247kcal ●蛋白質8.0g ●脂質13.6g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー113kcal ●蛋白質11.2g ●脂質4.5g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー263kcal ●蛋白質7.7g ●脂質15.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー225kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.3g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー324kcal ●蛋白質10.1g ●脂質8.5g ●炭水化物53.9g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー209kcal ●蛋白質14.0g ●脂質9.2g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー219kcal ●蛋白質13.2g ●脂質10.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.5g
夕食	ホッケー夜干し れんこんの黒こしょう炒め 穂先メンマと人参のあえもの 	ロールキャベツ かぼちゃの煮もの 白菜の甘酢あえ 	鶏肉のハニーマスタード 金時人参入りなます 小松菜のおかか炒め 	さばのたまり醤油焼き チャンプルー 白菜のとろみ煮 	肉じゃが 春雨の含め煮 カリフラワーのあえもの 	牛ブルコギ 切干大根煮 彩りあえ 	白身魚のフリッター じゃが芋の金平風 オクラのだししょうゆあえ 
	●エネルギー128kcal ●蛋白質10.2g ●脂質6.3g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.0g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー267kcal ●蛋白質17.9g ●脂質12.3g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー203kcal ●蛋白質14.7g ●脂質12.4g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー189kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.8g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー255kcal ●蛋白質9.8g ●脂質14.0g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー212kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.0g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.8g
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 487kcal 蛋白質 23.2g 脂質 27.5g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 391kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.9g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 667kcal 蛋白質 36.3g 脂質 34.4g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 33.6g 脂質 31.7g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 644kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.0g 炭水化物 104.1g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 29.0g 脂質 25.4g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 31.3g 脂質 27.3g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 4.8g

※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。