

# ヨシケイキッチン!

## 7/29週<超簡単おかず>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。  
レモンの風味でさっぱりと食べられます♪

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	野菜と高野豆腐のうま煮 甘酢あえ ブロッコリーのナムル 	豚肉と菜の花のごま煮 ごぼう金平 黒豆 	オムレツ 大豆のトマトソース カラフルピクルス 	れんこん金平 かに風味サラダ 味付け湯葉 	五目豆 ピーマンと春雨の炒め煮 菜の花のピーナッツあえ 	海鮮キャベツ ひじきとくわいのサラダ オクラの信田あえ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ツナと切干大根のサラダ 白菜の塩昆布あえ 
	●エネルギー73kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.1g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー176kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.1g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー187kcal ●蛋白質9.3g ●脂質11.3g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー107kcal ●蛋白質3.2g ●脂質5.4g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー137kcal ●蛋白質5.9g ●脂質3.9g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.4g ●脂質6.1g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー87kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.3g
昼食	回鍋肉 サラダ風ポテト卵の花 ほうれん草のごまあえ 	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 大根葉と油揚げのあえもの 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) 彩り五穀ひじき カリフラワーのからしあえ 	キーマカレー チキンカツ 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 ブロッコリーの辛し醤油 	鶏肉のみそ煮 いんげんのピーナッツあえ 味付け里芋 	さばタレカツ ナポリタン カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー207kcal ●蛋白質9.2g ●脂質9.3g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー325kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.7g ●炭水化物34.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.3g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー195kcal ●蛋白質7.9g ●脂質9.5g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.6g ●脂質10.7g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー241kcal ●蛋白質12.0g ●脂質12.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー288kcal ●蛋白質9.2g ●脂質15.1g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量2.0g
夕食	焼き鳥丼 わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんの信田煮 	あじの味噌焼き 春雨サラダ なすの含め煮 	スタミナポーク 厚揚げのおかか煮 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 オクラのとろとろ煮 	チキンステーキ 油揚げとザーサイ煮 味付もずく 	赤魚白醤油焼き がんもと大根の煮もの ちくわのごま風味 	麻婆豆腐 焼売 青菜のくるみあえ 
	●エネルギー164kcal ●蛋白質16.3g ●脂質6.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー135kcal ●蛋白質10.6g ●脂質3.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー265kcal ●蛋白質10.5g ●脂質17.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー167kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.6g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー228kcal ●蛋白質20.2g ●脂質11.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー146kcal ●蛋白質14.1g ●脂質4.5g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー144kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.2g
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 444kcal 蛋白質 29.0g 脂質 18.3g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 636kcal 蛋白質 29.2g 脂質 23.4g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 576kcal 蛋白質 28.6g 脂質 32.8g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 469kcal 蛋白質 17.0g 脂質 22.5g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 534kcal 蛋白質 33.7g 脂質 26.5g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.0g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.6g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 4.5g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれてい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<超簡単おかず>週間献立表



8/5(月) 夕食 刻みうなぎの蒲焼丼

土用の丑の日であるこの日に夏バテ防止になると言われているうなぎを食べて元気に過ごしましょう!

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	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)
朝食	<p>ひとくちがんも 青梗菜のバター風味 ひじきとちくわのコーンあえ</p> <p>●エネルギー103kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.7g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>春雨の炒めもの ほうれん草のお浸し 金時豆</p> <p>●エネルギー127kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.0g</p>	<p>根菜入り卵の花 わかめと卵の生姜あえ 春菊とピーナッツのあえもの</p> <p>●エネルギー79kcal ●蛋白質3.6g ●脂質2.4g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ ブロッコリーのくず煮 れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー162kcal ●蛋白質6.4g ●脂質9.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とわかめの酢のもの 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質3.0g ●脂質0.2g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>ウインナー 白菜のおかかあえ 春菊と油揚げのあえもの</p> <p>●エネルギー151kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.7g ●炭水化物5.1g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>ビーフンと野菜の炒め煮 ほうれん草と人参の白あえ いんげんの洋風あえ</p> <p>●エネルギー87kcal ●蛋白質3.6g ●脂質2.9g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量0.9g</p>
昼食	<p>肉団子の甘酢あん さつま芋のレーズン煮 いんげんのごまあえ</p> <p>●エネルギー284kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.9g ●炭水化物40.5g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>めばるの旨煮 ひじきと油揚げの煮もの パスタサラダ</p> <p>●エネルギー152kcal ●蛋白質11.5g ●脂質6.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>豚肉とたけのこの中華風 白菜の煮浸し ブロッコリーのコンソメ風味</p> <p>●エネルギー184kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.6g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>鶏肉と野菜のカレーソース マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の浅漬け</p> <p>●エネルギー215kcal ●蛋白質12.0g ●脂質9.3g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>和風やしそば 人参とツナの卵炒め ブロッコリーのくるみあえ</p> <p>●エネルギー357kcal ●蛋白質9.8g ●脂質12.2g ●炭水化物52.8g ●食塩相当量3.5g ※種の栄養量を含む</p>	<p>あじの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ</p> <p>●エネルギー179kcal ●蛋白質16.4g ●脂質7.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>鶏肉の照り煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ じゃこなす</p> <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質12.4g ●脂質10.7g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.4g</p>
夕食	<p>刻みうなぎの蒲焼丼 冬瓜のかに風味餡かけ 穂先メンマと人参のあえもの</p> <p>●エネルギー143kcal ●蛋白質10.3g ●脂質8.6g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.6g ※うなぎは小骨に注意してお召上がりください。</p>	<p>ロールキャベツ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ かぼちゃの煮もの</p> <p>●エネルギー150kcal ●蛋白質7.4g ●脂質5.3g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉のハニーマスタード 金時人参入りなます 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー220kcal ●蛋白質16.6g ●脂質8.3g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>さばのたまり醤油焼き チャンルー オクラのごまあえ</p> <p>●エネルギー202kcal ●蛋白質14.6g ●脂質13.1g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量0.9g</p>	<p>肉じゃが 春雨の含め煮 ごぼうと枝豆のサラダ</p> <p>●エネルギー202kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.9g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>牛ブルコギ 海鮮お好み焼き 彩りあえ</p> <p>●エネルギー321kcal ●蛋白質9.3g ●脂質23.7g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>白身魚のフリッター じゃが芋の金平風 モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー206kcal ●蛋白質11.3g ●脂質9.1g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.7g</p>
一日の合計	<p>※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です</p>						
栄養量	<p>エネルギー 530kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.2g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 5.5g</p>	<p>エネルギー 429kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.0g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>エネルギー 483kcal 蛋白質 27.7g 脂質 23.3g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>エネルギー 579kcal 蛋白質 33.0g 脂質 32.1g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>エネルギー 652kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.3g 炭水化物 107.0g 食塩相当量 6.9g</p>	<p>エネルギー 651kcal 蛋白質 31.8g 脂質 43.8g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 6.1g</p>	<p>エネルギー 509kcal 蛋白質 27.3g 脂質 22.7g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 5.0g</p>

※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。

