

ヨシケイキッチン!

8/12週<手作りおかず>週間献立表



8/18 (日) 昼食「豚肉のオクラ中華だれ」

冷凍のオクラを使用した手作りの中華だれで食べる一品♪
みそを加えることでコクがアップします!

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	8月12日(月) 振替休日	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝食	簡単うの花 チンゲン菜のあえもの ためき汁 	目玉焼き れんこんサラダ 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース) 	ほうれん草のそぼろ炒め ひじきのコーン煮 ためき汁 	いんげんの煮もの 小松菜の「ゆかり(R)」あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とブロッコリーのケチャップ炒め オクラのサラダ スープ(卵・枝豆) 	刻み昆布煮 ほうれん草の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	焼きはんぺん ひじきのあえもの スープ(じゃが芋・パセリ) 
	●エネルギー169kcal ●蛋白質8.7g ●脂質9.2g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.8g ●脂質9.2g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.4g ●脂質8.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質6.8g ●脂質1.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー136kcal ●蛋白質9.9g ●脂質6.8g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー144kcal ●蛋白質8.2g ●脂質7.7g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー134kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.1g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.1g
昼食	たらふくニエル カリフラワーの菜種あえ 切干大根煮 スープ(焼麩・玉葱) 	鶏肉とじゃが芋の洋風煮 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの オクラのあえもの スープ(ほうれん草・わかめ) 	豚肉の塩麹焼き ひとくちがんも 里芋のドレッシングあえ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	鶏肉の黒酢炒め ミモザマカロニサラダ ブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・オクラ) 	みそそぼろ丼 厚揚げとほうれん草の煮もの 切干大根の二色あえ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	赤魚とカリフラワーの炒めもの じゃが芋のうま煮 ごぼうと枝豆のサラダ ためき汁 	新! 豚肉のオクラ中華だれ 大豆のトマトソース れんこんのあえもの 鶏がらスープ(シェルマカロニ・コーン) 
	●エネルギー232kcal ●蛋白質16.0g ●脂質10.9g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー243kcal ●蛋白質15.1g ●脂質9.0g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー278kcal ●蛋白質16.8g ●脂質16.4g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー290kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.0g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー275kcal ●蛋白質18.2g ●脂質13.4g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー260kcal ●蛋白質18.6g ●脂質12.1g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー350kcal ●蛋白質18.7g ●脂質19.2g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.1g
夕食	鶏肉といんげんの炒めもの 白はんぺんとブロッコリーのうま煮 じゃが芋のマヨあえ すまし汁(ほうれん草・とろろ昆布) 	さばの蒲焼き 豚肉と里芋の煮もの 春雨の枝豆あえ みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	チキンハヤシライス オムレツ ブロッコリーとわかめのサラダ 	豚肉とれんこんの甘辛煮 はんぺんとカリフラワーのサラダ じゃが芋のゆずこしょう炒め ためき汁 	たこキャベツカツ じゃこなす 里芋の塩煮 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	豚肉のマヨネーズ焼き 焼ちくわとれんこんの炒めもの スパゲティサラダ すまし汁(オクラ・とろろ昆布) 	鶏肉と糸こんにゃくの煮もの 冬瓜のかに風味餡かけ おからサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー323kcal ●蛋白質17.3g ●脂質16.1g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー378kcal ●蛋白質17.6g ●脂質23.2g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー428kcal ●蛋白質22.0g ●脂質27.1g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量5.3g	●エネルギー342kcal ●蛋白質16.6g ●脂質17.5g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー339kcal ●蛋白質12.0g ●脂質12.2g ●炭水化物44.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー388kcal ●蛋白質17.6g ●脂質22.1g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー204kcal ●蛋白質16.8g ●脂質7.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.8g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 724kcal 蛋白質 42.0g 脂質 36.2g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 768kcal 蛋白質 40.5g 脂質 41.4g 炭水化物 65.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 871kcal 蛋白質 47.2g 脂質 52.2g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 10.2g	エネルギー 750kcal 蛋白質 39.0g 脂質 34.1g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 750kcal 蛋白質 40.1g 脂質 32.4g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 792kcal 蛋白質 44.4g 脂質 41.9g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 688kcal 蛋白質 40.7g 脂質 32.9g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 9.0g

※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! 今週の旬 やさい…なす、オクラ

8/19週<手作りおかず>週間献立表



8/25 (日) 昼食「サーモンの旨塩南蛮」

人気のサーモンを使用した塩味ベースの南蛮漬けに仕上げました♪
残暑に食べたい一品です!

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	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	カリフラワーのそぼろ煮 いんげんのコーンあえ たぬき汁 	田毎蒸し かぼちゃの炒めもの みそ汁(わかめ・人参) 	焼ちくわといんげんの炒めもの キャベツのだしじょうゆあえ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	炒り豆腐 大根の磯あえ みそ汁(青菜・細葱) 	鶏肉ともやしの煮もの れんこんの炒めもの みそ汁(キャベツ・玉葱) 	白はんぺんと白菜のソース炒め 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(人参・細葱) 	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの炒めもの みそ汁(油揚げ・玉葱)
	●エネルギー153kcal ●蛋白質10.4g ●脂質4.9g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー195kcal ●蛋白質10.9g ●脂質9.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー144kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー157kcal ●蛋白質9.7g ●脂質9.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.6g ●脂質5.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー128kcal ●蛋白質3.1g ●脂質8.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー164kcal ●蛋白質9.2g ●脂質10.3g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.9g
昼食	さばのみそ焼き 里芋の炒めもの 春雨サラダ すまし汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とキャベツのうま煮 じゃが芋のかに風味あえ ほうれん草の黒こしょう炒め みそ汁(ごぼう・焼麩) 	和風おろし豚焼肉 カリフラワーのサラダ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	ミナミカゴマスの塩焼き ちくわとブロッコリーのサラダ かぼちゃの煮もの みそ汁(白菜・焼麩) 	【スタミナ御膳】鶏肉の照り焼きとろろ丼 ウイナーといんげんの煮もの 白菜の浅漬け 旬 みそ汁(大根・オクラ) 	豚肉とほうれん草の炒めもの ちくわとキャベツのサラダ じゃが芋のほっくり煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	新 サーモンの旨塩南蛮 豆腐とわかめのサラダ 大根の煮もの 鶏がらスープ(青菜・太葱)
	●エネルギー403kcal ●蛋白質15.1g ●脂質25.2g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー266kcal ●蛋白質17.2g ●脂質13.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー254kcal ●蛋白質14.0g ●脂質12.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー248kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.5g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー353kcal ●蛋白質20.6g ●脂質19.0g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー263kcal ●蛋白質16.1g ●脂質12.2g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー232kcal ●蛋白質18.2g ●脂質9.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量4.1g
夕食	豚肉とれんこんのきんぴら 野菜と高野豆腐のうま煮 オクラのあえもの みそ汁(とろろ昆布・じゃが芋) 	骨取りたらフライ 五目揚げと切干大根の煮もの さつま芋のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) 	ほぐし鶏のサラダ れんこんのかき玉煮 オクラの炒めもの ミネストローネ 	新 麻婆ポテト 旬 キャベツの蒸し焼き 旬 なすのナムル 鶏がらスープ(えのき茸・人参) 	ツナの卵とじ 五目揚げと里芋の炒めもの レタスの和風あえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	鶏肉となすのつけそば 大根のかに風味炒め カリフラワーの二色あえ 	豚肉とごぼうの煮もの 白菜のコンソメ蒸し かぼちゃサラダ みそ汁(えのき茸・焼麩)
	●エネルギー262kcal ●蛋白質14.5g ●脂質14.4g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー263kcal ●蛋白質13.8g ●脂質8.8g ●炭水化物34.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー264kcal ●蛋白質16.0g ●脂質15.0g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.5g ●脂質12.0g ●炭水化物30.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー274kcal ●蛋白質15.7g ●脂質15.8g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー641kcal ●蛋白質26.2g ●脂質22.9g ●炭水化物83.8g ●食塩相当量3.9g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー328kcal ●蛋白質16.5g ●脂質17.0g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.8g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 818kcal 蛋白質 40.0g 脂質 44.5g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 724kcal 蛋白質 41.9g 脂質 31.6g 炭水化物 79.0g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 662kcal 蛋白質 35.6g 脂質 32.8g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 665kcal 蛋白質 37.5g 脂質 34.8g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 758kcal 蛋白質 43.9g 脂質 40.4g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1032kcal 蛋白質 45.4g 脂質 43.5g 炭水化物 121.5g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 724kcal 蛋白質 43.9g 脂質 36.8g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 9.8g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

