

ヨシケイキッチン!

8/12週<超簡単おかず>週間献立表



今週のおすすめメニュー

8/15(木)昼食 煮込み海鮮メンチカツ

イカのメンチカツを油調理し、ウスターソースやケチャップなどの特製ソースと合わせた1品です!

※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 | 豚肉とキャベツのカレー炒め 刻み昆布とさつま芋の煮もの 味付け湯葉 | がんもと大根の煮もの ごぼう金平 カリフラワーのからしあえ | 肉団子の白味噌煮 白菜の塩昆布あえ オクラの信田あえ | なすのそぼろ煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ お豆のくるみあえ | 野菜と高野豆腐のうま煮 カリフラワーのサラダ オクラのとろとろ煮 | 五目豆 甘酢あえ 菜の花のピーナッツあえ | れんこん金平 キャベツのツナあえ いんげんの信田煮 |
| | ●エネルギー106kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量0.9g | ●エネルギー103kcal ●蛋白質3.7g ●脂質2.9g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー91kcal ●蛋白質6.7g ●脂質1.2g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー150kcal ●蛋白質4.1g ●脂質7.8g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量0.9g | ●エネルギー94kcal ●蛋白質3.3g ●脂質5.6g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.0g | ●エネルギー104kcal ●蛋白質6.1g ●脂質2.4g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー76kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.5g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.1g |
| 昼食 | ますの旨塩焼き ツナと切干大根のサラダ 黒豆 | 鶏肉のバジルトマト サラダ風ポテト卵の花 ほうれん草のごまあえ | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツの煮浸し カラフルピクルス | 煮込み海鮮メンチカツ 彩り五穀ひじき ブロッコリーの辛し醤油 | 鶏肉のねぎ塩だれ 大根とベーコンの洋風煮 味付もずく | 赤魚の煮付け じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーのナムル | 豚肉と大根のみそ煮 すき昆布とえのきの酢の物 小松菜のお浸し |
| | ●エネルギー194kcal ●蛋白質16.0g ●脂質6.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー265kcal ●蛋白質19.9g ●脂質12.9g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー217kcal ●蛋白質5.1g ●脂質9.6g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー187kcal ●蛋白質6.0g ●脂質7.4g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー195kcal ●蛋白質12.0g ●脂質10.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー120kcal ●蛋白質10.8g ●脂質2.7g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー117kcal ●蛋白質7.8g ●脂質4.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g |
| 夕食 | チャプチェ 高野豆腐の餡かけ なすの含め煮 | さばの竜田揚げ かに風味サラダ いんげんのピーナッツあえ | 天津飯 わかめと干し海老の甘辛煮 ちくわのごま風味 | 豚肉と野菜の蒲焼風 ピーマンと春雨の炒め煮 油揚げとザーサイ煮 | かれいの照り焼き ナポリタン 青菜のくるみあえ | 豚から揚げ黒酢炒め 焼売 ひじきとくわいのサラダ | つくねのクリーム煮 厚揚げのおかか煮 味付け里芋 |
| | ●エネルギー139kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー237kcal ●蛋白質9.0g ●脂質16.2g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー163kcal ●蛋白質10.3g ●脂質6.9g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー240kcal ●蛋白質9.6g ●脂質10.5g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー156kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.3g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー212kcal ●蛋白質7.5g ●脂質11.1g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー236kcal ●蛋白質12.6g ●脂質10.1g ●炭水化物23.2g ●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 439kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.6g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 3.7g | エネルギー 605kcal 蛋白質 32.6g 脂質 32.0g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 5.6g | エネルギー 471kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.7g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 6.4g | エネルギー 577kcal 蛋白質 19.7g 脂質 25.7g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 5.0g | エネルギー 445kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.3g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 4.2g | エネルギー 436kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16.2g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 4.7g | エネルギー 429kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.5g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.7g |

※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!

8/19週<超簡単おかず>週間献立表



8/22 (木) 朝食 あさりと小松菜の煮浸し

あさりと小松菜を使用した煮浸しです。しょうゆベースの優しい味わいに仕上げています♪

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 | ひとくちがんも 大根ときのこのあっさり煮 菜の花のごまあえ  | 豆腐のそぼろ煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ かぼちゃの煮もの  | 豚肉と菜の花のごま煮 いんげんの洋風あえ 穂先メンマと人参のあえもの  | ミートオムレツ 金時人参入りなます あさりと小松菜の煮びたし 新  | 根菜入り卵の花 ビーフンと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し  | かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかかあえ 金時豆  | ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 春菊と油揚げのあえもの  |
| | ●エネルギー95kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.2g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー93kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.4g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー72kcal ●蛋白質2.9g ●脂質3.4g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー128kcal ●蛋白質5.6g ●脂質2.9g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー100kcal ●蛋白質4.0g ●脂質2.2g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー110kcal ●蛋白質3.3g ●脂質0.3g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量0.7g | ●エネルギー97kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.3g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.4g |
| 昼食 | さばの煮つけ 春雨サラダ ブロッコリーのコンソメ風味  | チキンのトマトソース じゃが芋の金平風 モロヘイヤのお浸し  | ビビンバ 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ  | 照り焼きチキン マカロニのケチャップ炒め 春菊とピーナッツのあえもの  | 厚揚げと豚肉の煮もの 白菜の煮浸し オクラのごまあえ  | 焼きそば ハムカツ 菜の花の辛し和え  | 黄金かれいのおろし煮 大豆のトマトソース ほうれん草と人参の白あえ  |
| | ●エネルギー189kcal ●蛋白質11.8g ●脂質10.1g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー220kcal ●蛋白質10.5g ●脂質11.6g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー176kcal ●蛋白質6.9g ●脂質9.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー277kcal ●蛋白質21.6g ●脂質10.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー325kcal ●蛋白質16.5g ●脂質21.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー412kcal ●蛋白質7.7g ●脂質14.5g ●炭水化物67.8g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む | ●エネルギー141kcal ●蛋白質14.5g ●脂質4.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.4g |
| 夕食 | チンジャオロース さつま芋のレーズン煮 胡瓜の浅漬け  | スケソウダラの生姜醤油焼き ひじきと油揚げの煮もの マカロニサラダ  | 牛すき煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ ブロッコリーのくるみあえ  | 豚肉と青梗菜の中華風煮 じゃこなす いんげんのごまあえ  | あじのしそ巻天ぷら ごぼうと枝豆のサラダ わかめと卵の生姜あえ  | 豆腐ハンバーグ 大根煮 青梗菜のバター風味  | 豚丼 人参とツナの卵炒め パスタサラダ  |
| | ●エネルギー308kcal ●蛋白質8.4g ●脂質14.9g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー150kcal ●蛋白質10.7g ●脂質5.9g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー219kcal ●蛋白質7.2g ●脂質14.0g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー151kcal ●蛋白質8.6g ●脂質7.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー179kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.4g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー205kcal ●蛋白質8.0g ●脂質10.0g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー245kcal ●蛋白質6.4g ●脂質16.6g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.9g |
| 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 592kcal 蛋白質 25.4g 脂質 29.2g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 6.2g | エネルギー 463kcal 蛋白質 26.0g 脂質 19.9g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.0g | エネルギー 467kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.8g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 6.6g | エネルギー 556kcal 蛋白質 35.8g 脂質 21.4g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 5.2g | エネルギー 604kcal 蛋白質 30.0g 脂質 30.3g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 5.2g | エネルギー 727kcal 蛋白質 19.0g 脂質 24.8g 炭水化物 110.4g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 483kcal 蛋白質 25.6g 脂質 23.2g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 4.7g |

※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。

