

ヨシケイキッチン!

12/2週<簡単おかず>週間献立表



12/3 (火) 昼食 七種具材の中華丼

今週のおすすめ

彩りよく合わせた7種の具材にだしの旨味とコクをアクセントに仕上げた一品です。

※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	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	<p>八幡巻き オクラの磯あえ みそ汁(チンゲン菜・人参)</p> <p>●エネルギー107kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉とキャベツの煮もの ピーマンと春雨の炒め煮 たぬき汁</p> <p>●エネルギー149kcal ●蛋白質6.7g ●脂質4.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>焼ちくわと大根の煮もの ごぼう金平 みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.6g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>カリフラワーのバターソテー オクラの信田あえ スープ(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー106kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.5g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>豆腐のあったか煮 甘酢あえ みそ汁(白菜・細葱)</p> <p>●エネルギー115kcal ●蛋白質8.3g ●脂質3.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ 大根の炒めもの みそ汁(卵・じゃが芋)</p> <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質8.3g ●脂質11.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>かぼちゃのそぼろ炒め ひじきとくわいのサラダ みそ汁(えのき茸・太葱)</p> <p>●エネルギー173kcal ●蛋白質6.2g ●脂質10.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.7g</p>
	昼食	<p>照り焼きチキン カリフラワーの煮もの ほうれん草と人参の白あえ</p> <p>●エネルギー234kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.0g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>七種具材の中華丼 さつま芋の煮もの ブロッコリーのくるみあえ</p> <p>●エネルギー179kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.4g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>たら煮付け なすの炒めもの 菜の花のピーナッツあえ</p> <p>●エネルギー155kcal ●蛋白質10.0g ●脂質5.0g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>鶏肉と野菜のカレーソース 人参とツナの卵炒め 白菜の煮もの</p> <p>●エネルギー224kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>豚丼 焼売 大根サラダ</p> <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質7.2g ●脂質11.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>豆腐ハンバーグ いんげんの煮もの 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質8.8g ●脂質9.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.0g</p>
夕食		<p>牛肉と野菜のジェノベーゼソース マカロニの洋風煮 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー198kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>銀ヒラスのマリナーソース(ガーリックトマト) 冬瓜のかに風味餡かけ レタスの菜種あえ</p> <p>●エネルギー149kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.3g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>回鍋肉 わかめと青梗菜のさっぱりあえ もやしの薄くず煮</p> <p>●エネルギー161kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.9g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>あじの照り焼き マカロニのケチャップ炒め ちくわとれんこんのあえもの</p> <p>●エネルギー231kcal ●蛋白質14.7g ●脂質8.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>鶏肉のみそ煮 キャベツのら炒め カリフラワーのサラダ</p> <p>●エネルギー275kcal ●蛋白質11.9g ●脂質20.1g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>さばのたまり醤油焼き 白菜の信田炒め 金時豆</p> <p>●エネルギー270kcal ●蛋白質15.9g ●脂質17.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量0.5g</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 539kcal 蛋白質 34.8g 脂質 21.7g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 477kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.0g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 437kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.5g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 7.6g</p>	<p>エネルギー 561kcal 蛋白質 31.8g 脂質 27.9g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 585kcal 蛋白質 27.4g 脂質 35.6g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 656kcal 蛋白質 33.0g 脂質 38.0g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>エネルギー 574kcal 蛋白質 26.8g 脂質 31.6g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 5.2g</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。

