

ヨシケイキッチン!

12/2週<超簡単プラス>週間献立表



12/4 (水) 夕食 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)
昼食	赤魚の柚子塩漬焼き がんもと大根の煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	スタミナポーク さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーのくるみあえ 	白身魚のフリッター 油揚げとザーサイ煮 菜の花のピーナッツあえ 	鶏肉の照り煮 ブロッコリーのくず煮 人参とツナの卵炒め 	牛すき煮 焼売 刻み大根の梅肉あえ 	鶏肉のみそ煮 いんげんのピーナッツあえ 菜の花の辛し和え 	さばの塩焼き れんこん金平 ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー138kcal ●蛋白質16.1g ●脂質4.7g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー374kcal ●蛋白質11.7g ●脂質20.3g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー242kcal ●蛋白質16.7g ●脂質11.8g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー305kcal ●蛋白質22.8g ●脂質15.8g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー262kcal ●蛋白質8.0g ●脂質15.9g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー283kcal ●蛋白質22.7g ●脂質14.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー278kcal ●蛋白質14.3g ●脂質20.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.4g
夕食	豚丼 彩り五穀ひじき 小松菜のお浸し 	いわしの生姜煮 冬瓜のかに風味餡かけ オクラとゆばのあえもの 	七種具材の中華丼 おすすめ わかめと青梗菜のさっぱりあえ れんこんサラダ 	イカ団子のオイスターソース マカロニのケチャップ炒め 味付もずく 	鶏のから揚げ 青梗菜のバター風味 カリフラワーのサラダ 	めばるとかぶの鰹風味 厚揚げのおかか煮 金時豆 	メンチカツ&野菜コロッケ 切干大根とわかめの酢のもの 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.1g ●脂質20.9g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー208kcal ●蛋白質14.0g ●脂質10.5g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー142kcal ●蛋白質4.2g ●脂質7.3g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー198kcal ●蛋白質10.4g ●脂質5.3g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー340kcal ●蛋白質18.3g ●脂質22.5g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー192kcal ●蛋白質12.9g ●脂質2.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー371kcal ●蛋白質8.1g ●脂質22.7g ●炭水化物35.6g ●食塩相当量2.6g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量 エネルギー 448kcal 蛋白質 28.2g 脂質 25.6g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.7g 脂質 30.8g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 384kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.1g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 503kcal 蛋白質 33.2g 脂質 21.1g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 26.3g 脂質 38.4g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 475kcal 蛋白質 35.6g 脂質 17.4g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 649kcal 蛋白質 22.4g 脂質 43.6g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 5.0g
--	--	--	--	--	--	--

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

