

ヨシケイキッチン!

12/2週<超簡単おかず>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	八幡巻き キャベツのツナあえ 味付け湯葉 	チャンプルー ピーマンと春雨の炒め煮 味付け里芋 	なすのそぼろ煮 ごぼう金平 みかんなます 	ウインナー キャベツの煮浸し オクラの信田あえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 甘酢あえ ほうれん草のごまあえ 	鶏ねぎさつま揚げ 金時人参入りなます オクラのとろとろ煮 	大豆のトマトソース ひじきとくわいのサラダ 胡瓜の浅漬け
	●エネルギー100kcal ●蛋白質6.0g ●脂質4.0g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質2.9g ●脂質3.3g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー159kcal ●蛋白質2.6g ●脂質7.8g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー159kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.9g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー77kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.2g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー118kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー130kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g
昼食	照り焼きチキン がんもと大根の煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	七種具材の中華丼 おすすめ さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーのくるみあえ 	たら煮付け 油揚げとザーサイ煮 菜の花のピーナッツあえ 	鶏肉と野菜のカレーソース ブロッコリーのくず煮 人参とツナの卵炒め 	豚丼 焼売 刻み大根の梅肉あえ 	豆腐ハンバーグ いんげんのピーナッツあえ 菜の花の辛し和え 	刻みうなぎの蒲焼丼 れんこん金平 ごぼうと枝豆のサラダ
	●エネルギー251kcal ●蛋白質21.4g ●脂質11.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー168kcal ●蛋白質3.7g ●脂質4.2g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー135kcal ●蛋白質9.7g ●脂質3.1g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー216kcal ●蛋白質11.6g ●脂質13.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー199kcal ●蛋白質7.0g ●脂質11.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー205kcal ●蛋白質8.9g ●脂質10.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー190kcal ●蛋白質11.4g ●脂質10.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.4g
夕食	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 彩り五穀ひじき 小松菜のお浸し 	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 オクラとゆばのあえもの 	回鍋肉 わかめと青梗菜のさっぱりあえ れんこんサラダ 	あじの照り焼き マカロニのケチャップ炒め 味付もずく 	鶏肉のみそ煮 青梗菜のバター風味 カリフラワーのサラダ 	さばのたまり醤油焼き 厚揚げのおかか煮 金時豆 	メンチカツ 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191kcal ●蛋白質7.3g ●脂質9.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー109kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.8g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー183kcal ●蛋白質7.9g ●脂質8.0g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー183kcal ●蛋白質13.6g ●脂質5.7g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー250kcal ●蛋白質11.8g ●脂質16.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー227kcal ●蛋白質15.2g ●脂質11.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量0.6g	●エネルギー286kcal ●蛋白質8.1g ●脂質17.1g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.4g
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 542kcal 蛋白質 34.7g 脂質 24.5g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 408kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.3g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.9g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 31.3g 脂質 32.3g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.3g 脂質 30.3g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 550kcal 蛋白質 29.1g 脂質 27.1g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 606kcal 蛋白質 26.4g 脂質 34.9g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 5.2g

※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。

