

ヨシケイキッチン!

1/20週<手作りおかず>週間献立表



1/21 (火) 昼食「ドレッシングでかれないマリネ風」

ライムとレモンの風味が香る爽やかなドレッシングを使用してマリネ風に仕上げました!
2色のピーマンスライスの彩りが良く、食欲そそる一品です♪

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	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	白はんぺんとカリフラワーの炒めもの マカロニサラダ たぬき汁 	キヤベツのそぼろ煮 納豆 みそ汁(白菜・わかめ) 	じゃが芋のケチャップ炒め 大根の煮もの スープ(チンゲン菜・玉葱) 	豆腐のあっさり煮 白菜の炒めもの みそ汁(なす・焼麩) 	焼ちくわとれんこんの炒めもの レタスのサラダ みそ汁(キャベツ・細葱) 	白菜の煮もの カリフラワーの炒めもの みそ汁(えのき茸・青菜) 	ゆで卵のあんかけ 大根の二色炒め みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー161kcal ●蛋白質6.1g ●脂質7.6g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー176kcal ●蛋白質14.7g ●脂質8.9g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー148kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.4g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー116kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー125kcal ●蛋白質7.6g ●脂質6.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー166kcal ●蛋白質9.0g ●脂質9.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.1g
昼食	鶏肉と小松菜の甘辛炒め 豆腐とわかめの煮もの じゃが芋のコーンあえ みそ汁(焼麩・人参) 	新 ドレッシングでかれないマリネ風 かぼちゃのかき玉煮 いんげんの炒めもの スープ(えのき茸・パセリ) 	豚肉のゆずこしょう焼き オクラの信田あえ 白菜のさっと煮 みそ汁(焼麩・太葱) 	さばの煮付け 大根のかに風味炒め キャベツのサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	【あったか御膳】ほうとう風うどん 明太ソースの卵焼き 白菜の甘酢あえ アップルゼリー 	まぐろの漬け丼 豆腐とチンゲン菜のあえもの 大根の塩煮 みそ汁(焼麩・わかめ) 	回鍋肉 れんこんの塩煮 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) 
	●エネルギー273kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.3g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー300kcal ●蛋白質13.6g ●脂質12.3g ●炭水化物34.9g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー251kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー281kcal ●蛋白質13.8g ●脂質20.6g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー506kcal ●蛋白質24.2g ●脂質16.1g ●炭水化物72.6g ●食塩相当量2.8g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー168kcal ●蛋白質18.7g ●脂質4.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質13.8g ●脂質17.1g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量3.3g
夕食	ミナミカゴカマスの塩焼き 焼ちくわとオクラの煮もの ひじきのサラダ みそ汁(卵・玉葱) 	新 和風おろし豚焼肉 胡瓜のサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉とれんこんの煮もの ちくわとキャベツの塩炒め カリフラワーのポン酢あえ みそ汁(わかめ・人参) 	新 えび味噌チャーハン 五目揚げといんげんの煮もの もやしのナムル 鶏がらスープ(春雨・えのき茸) 	ホッケのから揚げ 豚肉とブロッコリー煮もの 大根のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	ブラウンシチュー なすのかに風味サラダ キャベツの蒸し焼き 	鶏肉の生姜焼き さつまいもの煮もの いんげんのあえもの みそ汁(白菜・わかめ) 
	●エネルギー269kcal ●蛋白質17.1g ●脂質15.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー195kcal ●蛋白質13.8g ●脂質10.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー233kcal ●蛋白質14.0g ●脂質11.9g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー283kcal ●蛋白質18.1g ●脂質17.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量4.9g	●エネルギー188kcal ●蛋白質17.7g ●脂質8.4g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー308kcal ●蛋白質12.7g ●脂質14.1g ●炭水化物38.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー285kcal ●蛋白質23.2g ●脂質11.7g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.8g
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 703kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.6g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 671kcal 蛋白質 42.1g 脂質 31.3g 炭水化物 63.5g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 616kcal 蛋白質 37.4g 脂質 32.2g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 712kcal 蛋白質 40.7g 脂質 46.4g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 9.7g	エネルギー 810kcal 蛋白質 45.6g 脂質 29.7g 炭水化物 100.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 601kcal 蛋白質 39.0g 脂質 25.7g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 725kcal 蛋白質 46.0g 脂質 38.4g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 8.2g

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

