

ヨシケイキッチン!

1/20週<簡単おかず>週間献立表



1/25 (土) 昼食 黄金かれいのおろし煮

黄金カレイ煮付けに大根おろしを加えることで、さっぱりとした味付けになります。

今週のおすすめメニュー

※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 | ほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのナムル たぬき汁 | チャンプルー 白菜の煮浸し みそ汁(わかめ・太葱) | じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーのだししょうゆあえ みそ汁(大根・人参) | 野菜と高野豆腐のうま煮 なすのサラダ みそ汁(焼麩・白菜) | 豚肉とキャベツのカレー炒め れんこんのマヨあえ スープ(レタス・細葱) | 白菜のそぼろ煮 カリフラワーのからしあえ みそ汁(えのき茸・人参) | 大根のふんわり卵炒め ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(焼麩・太葱) |
| | ●エネルギー119kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー78kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー74kcal ●蛋白質5.0g ●脂質1.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー56kcal ●蛋白質3.5g ●脂質1.8g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー99kcal ●蛋白質2.3g ●脂質5.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー76kcal ●蛋白質5.6g ●脂質2.2g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー141kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.4g |
| 昼食 | イカカツ&野菜コロッケ 豆腐の磯煮 白菜のおかかあえ | 白身魚のピカタ かぼちゃのうま煮 いんげんの洋風あえ | 牛丼 刻み昆布とさつま芋の煮もの オクラの信田あえ | さばの塩焼き ちくわと大根のあえもの 金時豆 | ハンバーグ照り焼きソース かぼちゃの柚子風味煮 白菜の炒めもの | 黄金かれいのおろし煮 おすすめ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ さつま芋の甘辛炒め | 塩麻婆茄子 鶏肉とキャベツのさっと煮 小松菜のお浸し |
| | ●エネルギー249kcal ●蛋白質11.9g ●脂質11.4g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー191kcal ●蛋白質11.9g ●脂質8.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー284kcal ●蛋白質8.5g ●脂質16.2g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー223kcal ●蛋白質11.8g ●脂質13.5g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー335kcal ●蛋白質12.3g ●脂質17.0g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー197kcal ●蛋白質10.3g ●脂質7.0g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー185kcal ●蛋白質6.9g ●脂質12.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.8g |
| 夕食 | つくねのクリーム煮 チンゲン菜の炒めもの ごぼうと枝豆のサラダ | 豚肉と大根の照り煮 もやしのシャキシャキ炒め 菜の花の辛し和え | あじのみりん焼き かに風味サラダ れんこんのコーン煮 | チャプチェ ごぼうの煮もの 春菊とピーナッツのあえもの | 赤魚白醤油焼き 五目揚げと大根の煮もの 味付けオクラめかぶ | 豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の煮もの 菜の花のピーナッツあえ | 牛すき煮 いんげんの信田煮 かぼちゃのサラダ |
| | ●エネルギー248kcal ●蛋白質11.8g ●脂質14.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー188kcal ●蛋白質5.5g ●脂質12.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー156kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.4g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー156kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー103kcal ●蛋白質11.5g ●脂質2.2g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー173kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.9g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー215kcal ●蛋白質6.0g ●脂質11.8g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量1.5g |
| 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 616kcal 蛋白質 31.9g 脂質 30.9g 炭水化物 56.7g 食塩相当量 6.2g | エネルギー 457kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23.2g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 6.4g | エネルギー 514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 22.7g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 5.7g | エネルギー 435kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.9g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 4.9g | エネルギー 537kcal 蛋白質 26.1g 脂質 24.4g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 6.8g | エネルギー 446kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.1g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 5.5g | エネルギー 541kcal 蛋白質 19.7g 脂質 33.0g 炭水化物 43.8g 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。

