

ヨシケイキッチン!

1/20週<超簡単プラス>週間献立表



1/20 (月) 夕食 焼きめばるの葱油あえ
 今週のおすすめメニュー
 淡泊なメバルを焼き上げ、葱油を和えたことでコクと深みを増した一品です♪

※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	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)
昼食	メンチカツ&ささみフライ 白菜のおかかあえ なすの含め煮 	白身魚のピカタ ナポリタン 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 ツナと切干大根のサラダ 金時豆 	鶏肉の照り煮 かぼちゃの柚子風味煮 あさりと小松菜の煮びたし 	かつおの漬け丼 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツと木耳のさっぱりあえ 小松菜のお浸し
	●エネルギー345kcal ●蛋白質10.3g ●脂質22.5g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー270kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.8g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー300kcal ●蛋白質8.2g ●脂質17.4g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー306kcal ●蛋白質16.4g ●脂質20.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー290kcal ●蛋白質22.9g ●脂質10.5g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー127kcal ●蛋白質16.4g ●脂質2.4g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー251kcal ●蛋白質23.2g ●脂質12.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.3g
夕食	焼きめばるの葱油あえ 春雨サラダ ごぼうと枝豆のサラダ 	豚肉と大根のこっくり煮 焼売 菜の花の辛し和え 	いわしの生姜煮 かに風味サラダ かぼちゃの煮もの 	肉団子の甘酢あん わかめと干し海老の甘辛煮 春菊とピーナッツのあえもの 	赤魚白醤油焼き 豆腐のそぼろ煮 味付けオクラめかぶ 	豚肉のオイスターソース炒め 彩りあえ 菜の花のピーナッツあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋の金平風 いんげんの信田煮
	●エネルギー237kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー240kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.7g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー266kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.6g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー235kcal ●蛋白質9.6g ●脂質11.5g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー134kcal ●蛋白質15.9g ●脂質4.6g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.4g ●脂質17.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー291kcal ●蛋白質7.0g ●脂質12.7g ●炭水化物35.6g ●食塩相当量2.3g

2食の合計

栄養量	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)
エネルギー	582kcal	510kcal	566kcal	541kcal	424kcal	387kcal	542kcal
蛋白質	23.6g	23.7g	22.4g	26.0g	38.8g	28.8g	30.2g
脂質	37.3g	27.5g	31.0g	31.6g	15.1g	19.7g	25.4g
炭水化物	38.8g	39.2g	49.1g	39.0g	31.6g	21.5g	45.4g
食塩相当量	3.1g	4.1g	3.9g	4.6g	4.4g	5.4g	4.6g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

