

ヨシケイキッチン!

1/20週<超簡単おかず>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	根菜入り卵の花 ほうれん草のお浸し ブロッコリーのナムル 	チャンプルー 白菜の煮浸し 味付もずく 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 大根煮 青菜のくるみあえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 じゃこなす ブロッコリーのコンソメ風味 	豚肉とキャベツのカレー炒め ひじきと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 	八幡巻き すき昆布とえのきの酢の物 カリフラワーのからしあえ 	オムレツ 大根とベーコンの洋風煮 ブロッコリーのくるみあえ
	●エネルギー81kcal ●蛋白質4.0g ●脂質2.0g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー62kcal ●蛋白質2.3g ●脂質1.8g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー70kcal ●蛋白質3.1g ●脂質0.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー89kcal ●蛋白質3.5g ●脂質4.5g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー73kcal ●蛋白質2.9g ●脂質2.8g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー95kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー100kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.5g
昼食	イカカツ&野菜コロッケ 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 	ハンバーグ照り焼きソース かぼちゃの柚子風味煮 あさりと小松菜の煮びたし 	おすすめ 黄金かれいのおろし煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ モロヘイヤのお浸し 	塩麻婆茄子 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195kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.9g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー227kcal ●蛋白質11.2g ●脂質11.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー263kcal ●蛋白質7.1g ●脂質14.5g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー249kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.9g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー303kcal ●蛋白質13.5g ●脂質13.2g ●炭水化物31.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー97kcal ●蛋白質10.3g ●脂質2.9g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー176kcal ●蛋白質3.3g ●脂質11.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.6g
夕食	つくねのクリーム煮 春雨サラダ ごぼうと枝豆のサラダ 	豚肉と大根の照り煮 焼売 菜の花の辛し和え 	あじのみりん焼き かに風味サラダ かぼちゃの煮もの 	チャプチェ 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 	豚から揚げ黒酢炒め 彩りあえ 菜の花のピーナッツあえ 	牛すき煮 じゃが芋の金平風 いんげんの信田煮
	●エネルギー254kcal ●蛋白質12.5g ●脂質11.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー198kcal ●蛋白質7.3g ●脂質11.0g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー165kcal ●蛋白質10.9g ●脂質5.3g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー135kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー113kcal ●蛋白質12.8g ●脂質4.0g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.7g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー218kcal ●蛋白質5.8g ●脂質12.4g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.0g
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 530kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.6g 炭水化物 62.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 487kcal 蛋白質 20.8g 脂質 24.7g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 498kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.6g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 473kcal 蛋白質 22.5g 脂質 25.0g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 489kcal 蛋白質 29.2g 脂質 20.0g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 332kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.6g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 13.9g 脂質 28.0g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.1g

※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。

