

# ヨシケイキッチン!

## 1/27週<手作りおかず>週間献立表



1/29 (水) 夕食「たれで簡単ねぎま風」

鶏肉と太葱を甘辛く味付けし、ねぎま風に仕上げました。  
焼鳥のたれを使用するので味付け簡単です!

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27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝食	白はんぺんとブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ たぬき汁 	いんげんの煮もの れんこんの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	もやしのシャキシャキ炒め 胡瓜のサラダ みそ汁(白菜・玉葱) 	スクランブルエッグ いんげんのあえもの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	白菜のそぼろ炒めもの かぼちゃのあえもの みそ汁(青菜・人参) 	五目揚げとチンゲン菜の煮もの カリフラワーの炒めもの みそ汁(卵・キャベツ) 	豚肉とオクラの煮もの 大根の炒めもの みそ汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー183kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.3g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー125kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.5g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー161kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.4g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー147kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.2g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.1g ●脂質6.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー130kcal ●蛋白質6.7g ●脂質7.3g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.3g
昼食	鶏肉の土佐煮 切干大根の炒めもの オクラのあえもの みそ汁(焼麩・わかめ) 	牛肉となすのマヨしょうゆ炒め 白菜のかき玉煮 レタスのサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	さばの塩焼き カリフラワーの煮もの さつま芋のサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	豚肉とキャベツの炒めもの ブロッコリーの煮もの じゃが芋のにらあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のチーズピカタ ウインナーともやしの煮もの レタスの葱あえ スープ(大根・グリーンピース) 	サーモンといんげんの炒めもの 白菜のかに風味煮 大根のコーンあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	【節分】節分ちらし ひじきと豆腐の落とし揚げ キャベツのうま煮 すまし汁(青菜・玉葱) 
	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.1g ●脂質8.2g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー310kcal ●蛋白質13.5g ●脂質20.5g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー314kcal ●蛋白質15.3g ●脂質19.7g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー288kcal ●蛋白質16.9g ●脂質13.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー257kcal ●蛋白質20.2g ●脂質13.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー234kcal ●蛋白質14.9g ●脂質9.7g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー450kcal ●蛋白質26.2g ●脂質27.8g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量5.0g
夕食	あじフライ 豆腐のさっと煮 カリフラワーの二色あえ みそ汁(卵・玉葱) 	豚肉の梅風味焼き かぼちゃのかに風味あえ 大根の煮もの みそ汁(えのき茸・人参) 	新 たれで簡単ねぎま風 豆腐とわかめのサラダ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・焼麩) 	新 赤魚のジンジャー塩だれ蒸し 大根の炒めもの ごぼうサラダ 鶏がらスープ(白菜・細葱) 	豚肉とれんこんのみそ煮 ちくわとキャベツのサラダ ピーマンの炒めもの すまし汁(焼麩・わかめ) 	チキンカレーライス お揚げとなすのあえもの ブロッコリーの炒めもの 	たららの蒲焼き 白菜の蒸し焼き さつま芋のマヨあえ みそ汁(太葱・人参) 
	●エネルギー418kcal ●蛋白質24.2g ●脂質22.1g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.6g※フライは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー274kcal ●蛋白質15.5g ●脂質13.5g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー280kcal ●蛋白質19.8g ●脂質16.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー189kcal ●蛋白質12.8g ●脂質10.2g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー210kcal ●蛋白質12.9g ●脂質11.7g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー391kcal ●蛋白質16.2g ●脂質22.7g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー256kcal ●蛋白質15.1g ●脂質9.5g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量3.2g
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 828kcal 蛋白質 47.0g 脂質 40.6g 炭水化物 77.0g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 712kcal 蛋白質 36.2g 脂質 39.6g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 719kcal 蛋白質 39.6g 脂質 42.7g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 638kcal 蛋白質 37.8g 脂質 33.3g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 614kcal 蛋白質 39.9g 脂質 33.6g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 761kcal 蛋白質 39.2g 脂質 39.2g 炭水化物 72.1g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 836kcal 蛋白質 48.0g 脂質 44.6g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 10.5g

※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。