

ヨシケイキッチン!

1/27週<簡単おかず>週間献立表



1/27 (月) 昼食 豚肉と野菜のレモン風炒め

今週のおすすめ

豚肉やキャベツなどの野菜をレモンのたれで味付けした1品です。

レモンの風味でさっぱりと食べられます♪

※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	じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のごまあえ たぬき汁 	鶏肉とれんこんの甘辛炒め いんげんのピーナッツあえ みそ汁(焼麩・細葱) 	春雨の炒めもの 白菜のとろみ煮 みそ汁(もやし・人参) 	いんげんのかき玉煮 マカロニのケチャップ炒め スープ(玉葱・パセリ) 	納豆 なすのそぼろ煮 みそ汁(白菜・太葱) 	ミートオムレツ キャベツのさっと煮 みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	豚肉と大根の甘辛炒め オクラのごまあえ みそ汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.5g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー135kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.8g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質4.6g ●脂質2.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.0g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー197kcal ●蛋白質11.5g ●脂質11.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー136kcal ●蛋白質6.3g ●脂質3.1g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー119kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.3g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉と野菜のレモン風炒め 金時人参入りなます オクラのあっさり煮 	肉団子の甘酢あん 白菜の葱炒め わかめと卵の生姜あえ 	さばタレカツ 五目揚げと大根のうま煮 春菊と油揚げのあえもの 	チンジャオロース ブロッコリーのくず煮 じゃが芋のにらあえ 	チキンステーキ 大根ときのこのあっさり煮 レタスサラダ 	あじの照り焼き 厚揚げのおかか煮 いんげんのあえもの 	ビビンバ ひじき煮 なすのおかかあえ 
	●エネルギー180kcal ●蛋白質5.6g ●脂質9.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー232kcal ●蛋白質7.8g ●脂質13.2g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー183kcal ●蛋白質8.7g ●脂質7.8g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー290kcal ●蛋白質10.1g ●脂質17.3g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー194kcal ●蛋白質18.8g ●脂質9.3g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー179kcal ●蛋白質13.5g ●脂質9.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー208kcal ●蛋白質7.3g ●脂質11.4g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.6g
夕食	ホッケの醤油焼き 豆腐のさっと煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	肉じゃが ブロッコリーのあっさり煮 菜の花のごまあえ 	親子丼 キャベツの炒めもの ほうれん草と人参の白あえ 	赤魚の煮付け 大根の炒めもの 白菜の塩昆布あえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 ピーマンと春雨の炒め煮 れんこんの磯あえ 	チキンのトマトソース じゃが芋のソテー ブロッコリーの辛し醤油 	たら野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 さつま芋のサラダ 
	●エネルギー160kcal ●蛋白質14.5g ●脂質7.1g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー179kcal ●蛋白質5.8g ●脂質4.8g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー197kcal ●蛋白質8.0g ●脂質12.1g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー146kcal ●蛋白質11.5g ●脂質6.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー181kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.7g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー260kcal ●蛋白質11.8g ●脂質15.5g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.9g ●脂質7.6g ●炭水化物27.7g ●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 505kcal 蛋白質 26.9g 脂質 25.2g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.0g 脂質 23.8g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.3g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 563kcal 蛋白質 27.4g 脂質 26.6g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 572kcal 蛋白質 38.3g 脂質 28.8g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 575kcal 蛋白質 31.6g 脂質 28.1g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 22.9g 脂質 26.3g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 7.5g

※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。