

ヨシケイキッチン!

1/27週<超簡単プラス>週間献立表







1/31(金) 昼食 炭火焼き風チキン

新鮮な鶏もも肉だけを使い、炭火焼き風のタレを付けて焼き上げました♪

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) |
|----------|--|--|--|---|---|---|--|
| 昼食 | <p>回鍋肉 金時人参入りなます オクラとゆばのあえもの</p>  <p>●エネルギー180kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.9g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.2g</p> | <p>鶏肉のみそ煮 青梗菜のバター風味 わかめと卵の生姜あえ</p>  <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質21.9g ●脂質14.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.3g</p> | <p>にしんの土佐煮 かぼちゃのそぼろ煮 春菊と油揚げのあえもの</p>  <p>●エネルギー237kcal ●蛋白質13.8g ●脂質11.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.7g</p> | <p>牛すき煮 ブロッコリーのくず煮 お豆のくるみあえ</p>  <p>●エネルギー262kcal ●蛋白質8.5g ●脂質15.9g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.3g</p> | <p>炭火焼き風チキン 大根ときのこのあっさり煮 ピザ風味コロッケ</p>  <p>●エネルギー289kcal ●蛋白質21.0g ●脂質12.8g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.8g</p> | <p>さばの煮つけ 厚揚げのおかか煮 ちくわのごま風味</p>  <p>●エネルギー260kcal ●蛋白質19.8g ●脂質14.2g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.8g</p> | <p>つくねのクリーム煮 海鮮お好み焼き なすのおかかあえ</p>  <p>●エネルギー401kcal ●蛋白質12.9g ●脂質26.6g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量2.7g</p> |
| | 夕食 | <p>ホッケの塩焼き ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ</p>  <p>●エネルギー157kcal ●蛋白質16.1g ●脂質8.3g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.7g</p> | <p>エビカツ&あじフライ キャベツのツナあえ 菜の花のごまあえ</p>  <p>●エネルギー309kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.8g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.1g</p> | <p>豚肉とたけのこの中華風 彩り五穀ひじき ほうれん草と人参の白あえ</p>  <p>●エネルギー255kcal ●蛋白質10.9g ●脂質16.1g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.5g</p> | <p>赤魚味噌幽庵焼き 冬瓜のかに風味餡かけ 白菜の塩昆布あえ</p>  <p>●エネルギー98kcal ●蛋白質12.8g ●脂質2.4g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.3g</p> | <p>豚丼 ピーマンと春雨の炒め煮 味付け里芋</p>  <p>●エネルギー344kcal ●蛋白質10.8g ●脂質21.1g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量2.2g</p> | <p>麻婆豆腐 さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーの辛し醤油</p>  <p>●エネルギー190kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.7g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量1.7g</p> |

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 栄養量 | <p>エネルギー 337kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.2g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 4.9g</p> | <p>エネルギー 585kcal 蛋白質 37.7g 脂質 30.7g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.4g</p> | <p>エネルギー 492kcal 蛋白質 24.7g 脂質 28.0g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.2g</p> | <p>エネルギー 360kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.3g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.6g</p> | <p>エネルギー 633kcal 蛋白質 31.8g 脂質 33.9g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 4.0g</p> | <p>エネルギー 450kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.9g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 4.5g</p> | <p>エネルギー 649kcal 蛋白質 23.8g 脂質 37.7g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 5.3g</p> |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|

※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。

