

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	回鍋肉 金時人参入りなます オクラとゆばのあえもの 	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 	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 	牛すき煮 ブロッコリーのくず煮 お豆のくるみあえ 	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 おすすめ 	さばの煮つけ 厚揚げのおかか煮 ちくわのごま風味 	つくねのクリーム煮 海鮮お好み焼き なすのおかかあえ 
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
夕食	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 	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 	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 	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 	豚丼 ピーマンと春雨の炒め煮 味付け里芋 	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 	白身魚の和風あんかけ 油揚げとザーサイ煮 パスタサラダ 
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●エネルギー248kcal ●蛋白質10.9g ●脂質11.1g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.6g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量 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	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	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	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	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	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	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
--	--	--	--	--	--	--

※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。

