

ヨシケイキッチン!

1/27週<超簡単おかず>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	大豆のトマトソース 春雨の含め煮 ほうれん草のごまあえ 	れんこん金平 いんげんのピーナッツあえ マカロニサラダ 	春雨の炒めもの 甘酢あえ 豆腐干の中華あんかけ 	豚肉と菜の花のごま煮 マカロニのケチャップ炒め オクラのとろとろ煮 	五目豆 なすのそぼろ煮 胡瓜の浅漬け 	ミートオムレツ キャベツの煮浸し 味付け湯葉 	肉団子の白味噌煮 切干大根とわかめの酢のもの オクラのごまあえ
	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.4g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー140kcal ●蛋白質3.3g ●脂質5.5g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー108kcal ●蛋白質5.1g ●脂質3.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー126kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー155kcal ●蛋白質6.1g ●脂質8.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.3g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.8g ●脂質1.3g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.8g
昼食	豚肉と野菜のレモン風炒め 金時人参入りなます オクラとゆばのあえもの 	肉団子の甘酢あん 青梗菜のバター風味 わかめと卵の生姜あえ 	さばタレカツ かぼちゃのそぼろ煮 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 お豆のくるみあえ 	チキンステーキ 大根ときのこのあっさり煮 ピザ風味コロッケ 	あじの照り焼き 厚揚げのおかか煮 ちくわのごま風味 	ビビンバ 海鮮お好み焼き なすのおかかあえ
	●エネルギー172kcal ●蛋白質5.2g ●脂質9.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー203kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.7g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー186kcal ●蛋白質7.8g ●脂質7.5g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー282kcal ●蛋白質10.7g ●脂質17.2g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー246kcal ●蛋白質19.5g ●脂質11.9g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー176kcal ●蛋白質15.6g ●脂質6.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー321kcal ●蛋白質9.5g ●脂質21.4g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.6g
夕食	ホッケの醤油焼き ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	肉じゃが キャベツのツナあえ 菜の花のごまあえ 	親子丼 彩り五穀ひじき ほうれん草と人参の白あえ 	赤魚の煮付け 冬瓜のかに風味餡かけ 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 味付け里芋 	チキンのトマトソース さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーの辛し醤油 	たらの野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 パスタサラダ
	●エネルギー144kcal ●蛋白質12.1g ●脂質7.2g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー167kcal ●蛋白質4.7g ●脂質5.1g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー179kcal ●蛋白質8.7g ●脂質9.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー87kcal ●蛋白質8.9g ●脂質1.6g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー180kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.5g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー264kcal ●蛋白質10.5g ●脂質11.2g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー164kcal ●蛋白質10.6g ●脂質6.1g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.2g
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 453kcal 蛋白質 24.9g 脂質 21.4g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 510kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.3g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 495kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.4g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 33.6g 脂質 26.8g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 31.0g 脂質 21.2g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 605kcal 蛋白質 26.9g 脂質 28.8g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 7.6g

※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。

