

ヨシケイキッチン!

2/3週<手作りおかず>週間献立表







2/6 (木) 昼食「肉団子とれんこんの中華煮」

人気の肉団子をオイスターソース炒めのたれを使用して中華風の煮込みメニューにしました!

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	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝食	鶏肉とブロッコリーの炒めもの 刻み昆布煮 たぬき汁 	焼ちくわと大根の煮もの 白菜の枝豆あえ みそ汁(わかめ・太葱) 	豆腐チャンプルー 胡瓜の二色あえ みそ汁(ほうれん草・焼麩) 	白はんぺんとかぼちゃの煮もの もやしのコーン炒め みそ汁(大根・細葱) 	いんげんのそぼろ炒め 白菜のあっさり煮 みそ汁(えのき茸・太葱) 	オムレツ ポテトサラダ スープ(キャベツ・人参) 	れんこんの炒めもの 納豆 みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー134kcal ●蛋白質8.2g ●脂質7.1g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー190kcal ●蛋白質10.3g ●脂質13.5g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー166kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.0g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.9g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー204kcal ●蛋白質8.8g ●脂質12.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.0g ●脂質11.8g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.3g
昼食	肉じゃが 白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの いんげんの「ゆかり(R)」あえ みそ汁(わかめ・人参) 	かれいの香味フライ オクラの信田煮 なすのあえもの みそ汁(さつま芋・焼麩) 	牛肉と白菜のごま風味炒め 大根の菜種あえ いんげんの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) 	肉団子とれんこんの中華煮 小松菜の炒めもの オクラのだししょうゆあえ 鶏がらスープ(白菜・太葱) 	【冬のスタミナ御膳】刻みうなぎの蒲焼丼 大根とにらの炒めもの キャベツの生姜あえ すまし汁(わかめ・玉葱) 	厚切りハムステーキカツ ブロッコリーのかに風味煮 白菜コールスロー みそ汁(かぼちゃ・焼麩) 	ソース焼きそば カリフラワーのミモザサラダ 大根のとろみ煮 
	●エネルギー301kcal ●蛋白質14.1g ●脂質14.5g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー206kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.4g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー236kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー280kcal ●蛋白質10.9g ●脂質16.0g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー224kcal ●蛋白質12.1g ●脂質14.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.3g※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー315kcal ●蛋白質13.2g ●脂質13.0g ●炭水化物39.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー511kcal ●蛋白質20.2g ●脂質19.0g ●炭水化物74.5g ●食塩相当量4.1g※麺の栄養量を含む
夕食	新 鶏肉のプルコギソース炒め れんこんのかき玉煮 スパゲティのコーンあえ 鶏がらスープ(焼麩・玉葱) 	みそそぼろ丼 キャベツのかに風味サラダ もやしの煮もの すまし汁(えのき茸・人参) 	赤魚の煮付け 五目揚げとじゃが芋の塩炒め ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	ポークケチャップ ちくわとキャベツの煮もの ごぼうサラダ スープ(卵・パセリ) 	鶏肉の塩バター焼き 豆腐とほうれん草の煮もの さつま芋のサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	新 銀ひらすの豆板醤ソース 大根のかりかり信田あえ オクラのさっと煮 鶏がらスープ(シェルマカロニ・わかめ) 	鶏ごぼうの煮もの ちくわと白菜の炒めもの ピーマンの二色あえ みそ汁(青菜・玉葱) 
	●エネルギー327kcal ●蛋白質19.9g ●脂質11.7g ●炭水化物37.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー249kcal ●蛋白質16.5g ●脂質12.1g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー219kcal ●蛋白質16.2g ●脂質9.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー315kcal ●蛋白質16.5g ●脂質19.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー303kcal ●蛋白質25.6g ●脂質12.1g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー256kcal ●蛋白質15.9g ●脂質13.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー276kcal ●蛋白質13.5g ●脂質15.6g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.4g
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 762kcal 蛋白質 42.2g 脂質 33.3g 炭水化物 84.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 33.1g 脂質 26.3g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 645kcal 蛋白質 41.0g 脂質 34.2g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 761kcal 蛋白質 33.2g 脂質 40.0g 炭水化物 70.5g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 669kcal 蛋白質 44.9g 脂質 34.7g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 775kcal 蛋白質 37.9g 脂質 38.5g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1005kcal 蛋白質 47.7g 脂質 46.4g 炭水化物 113.5g 食塩相当量 8.8g

※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。