

ヨシケイキッチン!

2/3週<簡単おかず>週間献立表



2/6 (木) 夕食 **ロールキャベツ**

手巻きで丁寧に包んだロールキャベツを特製のスープで煮込んだ、身体の温まる一品です♪

今週のおすすめ

※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	刻み昆布の炒め煮 青菜のくるみあえ たぬき汁 	白はんぺんと白菜のおかか煮 味付もずく みそ汁(大根・太葱) 	くずし豆腐の炒め あさり和小松菜の煮びたし みそ汁(えのき茸・焼麩) 	豚肉ともやしの炒めもの かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	親子風オムレツ ポテトサラダ 鶏がらスープ(白菜・太葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(青菜・玉葱) 	ひじきと油揚げの煮もの れんこんのマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱)
	●エネルギー128kcal ●蛋白質6.2g ●脂質6.9g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.6g ●脂質0.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー158kcal ●蛋白質11.5g ●脂質10.0g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー128kcal ●蛋白質6.2g ●脂質6.7g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質5.3g ●脂質6.6g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー71kcal ●蛋白質4.2g ●脂質1.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー118kcal ●蛋白質3.6g ●脂質6.5g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉と大根のみそ煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ じゃが芋の炒めもの 	ますの旨塩焼き かぼちゃのそぼろ炒め 穂先メンマと人参のあえもの 	牛プルコギ いんげんの煮もの 春菊と油揚げのあえもの 	鶏のから揚げ ほうれん草のお浸し オクラの煮もの 	さばのたまり醤油焼き 五目揚げとキャベツの炒めもの カラフルピクルス 	鶏肉のバジルトマト 白菜のかに風味炒め なすの含め煮 	豚肉とブロッコリーの卵炒め かぼちゃの煮付け モロヘイヤのお浸し
	●エネルギー177kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.0g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー194kcal ●蛋白質15.4g ●脂質10.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー243kcal ●蛋白質14.7g ●脂質13.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー212kcal ●蛋白質14.4g ●脂質15.2g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー240kcal ●蛋白質17.8g ●脂質12.4g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー153kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.5g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.8g
夕食	鶏肉のハニーマスタード きのこピラフ マカロニサラダ 	和風やしそば もやしのさっと煮 菜の花のピーナッツあえ 	あじの味噌焼き 五目揚げとじゃが芋の煮もの ブロッコリーのナムル 	ロールキャベツ ナポリタン カリフラワーのドレッシングあえ 	麻婆豆腐 ほうれん草のごまあえ レタスのさっと煮 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 大根とベーコンの洋風煮 チンゲン菜のおかかあえ 	焼き鳥丼 わかめと干し海老の甘辛煮 白菜のあえもの
	●エネルギー298kcal ●蛋白質19.3g ●脂質14.1g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー347kcal ●蛋白質14.1g ●脂質8.6g ●炭水化物53.0g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー159kcal ●蛋白質13.3g ●脂質3.3g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー183kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー119kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー125kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.8g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー160kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.3g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量3.0g
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 603kcal 蛋白質 34.1g 脂質 30.0g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 620kcal 蛋白質 34.1g 脂質 19.2g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 518kcal 蛋白質 31.2g 脂質 26.4g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 28.7g 脂質 26.8g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 465kcal 蛋白質 25.0g 脂質 26.2g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 436kcal 蛋白質 30.7g 脂質 19.6g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.3g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 6.8g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。