

ヨシケイキッチン!

2/3週<超簡単プラス>週間献立表



2/6 (木) 夕食 七種具材の中華丼

彩りよく合わせた7種の具材に出汁の旨味とコクをアクセントに仕上げました。
是非ご賞味ください♪

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	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)
昼食	チンジャオロース わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	ますの旨塩焼き じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 	牛プルコギ 春雨サラダ 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 味付けオクラめかぶ 	さばのみそ煮 かに風味サラダ カラフルピクルス 	チキンの豆乳クリーム かぼちゃの柚子風味煮 なすの含め煮 	いわしの甘露煮 大根煮 モロヘイヤのお浸し 
	●エネルギー281kcal ●蛋白質10.1g ●脂質18.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質17.5g ●脂質5.2g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー257kcal ●蛋白質7.1g ●脂質17.1g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー297kcal ●蛋白質18.5g ●脂質18.0g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー235kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー189kcal ●蛋白質10.7g ●脂質5.1g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー201kcal ●蛋白質12.0g ●脂質9.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g
夕食	鶏団子のトマト煮 きのこピラフ ひじきとくわいのサラダ 	豚肉と野菜のレモン風炒め チキンカツ 菜の花のピーナッツあえ 	赤魚白醤油焼き ごぼうと枝豆のサラダ ブロッコリーのナムル 	七種具材の中華丼 ナポリタン いんげんの洋風あえ おすすめ 	塩麻婆茄子 焼売 ほうれん草のごまあえ 	スケソウダラの生姜醤油焼き 大根とベーコンの洋風煮 金時豆 	チャプチェ わかめと干し海老の甘辛煮 小松菜のお浸し 
	●エネルギー292kcal ●蛋白質12.2g ●脂質18.3g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー251kcal ●蛋白質8.5g ●脂質14.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー127kcal ●蛋白質14.0g ●脂質4.1g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー196kcal ●蛋白質5.4g ●脂質8.7g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー252kcal ●蛋白質6.8g ●脂質17.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー141kcal ●蛋白質13.4g ●脂質1.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー148kcal ●蛋白質5.7g ●脂質5.7g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.7g

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 573kcal 蛋白質 22.3g 脂質 36.5g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 398kcal 蛋白質 26.0g 脂質 19.9g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 384kcal 蛋白質 21.1g 脂質 21.2g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.9g 脂質 26.7g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 21.7g 脂質 31.7g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 330kcal 蛋白質 24.1g 脂質 6.6g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 349kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.5g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 4.7g
-----	--	--	--	--	--	---	--

※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。

 YOSHIKEI!