

# ヨシケイキッチン!

## 2/3週<超簡単おかず>週間献立表



2/6 (木) 夕食 ロールキャベツ

今週のおすすめ

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♪

※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	豆腐のそぼろ煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの 青菜のくるみあえ 	八幡巻き 白菜のおかかあえ 味付もずく 	ウインナー じゃこなす あさり和小松菜の煮びたし 	がんと大根の煮もの 彩りあえ かぼちゃの煮もの 	親子風オムレツ じゃが芋の金平風 ブロッコリーのくるみあえ 	ビーフンと野菜の炒め煮 ごぼう金平 カリフラワーのからしあえ 	ひじきと油揚げの煮もの 白菜の煮浸し れんこんサラダ 
	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.2g ●脂質14.4g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー96kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.5g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー109kcal ●蛋白質5.2g ●脂質3.2g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー101kcal ●蛋白質2.6g ●脂質2.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー102kcal ●蛋白質2.7g ●脂質5.1g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.6g
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 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 	さばのたまり醤油焼き かに風味サラダ カラフルピクルス 	鶏肉のバジルトマト かぼちゃの柚子風味煮 なすの含め煮 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 大根煮 モロヘイヤのお浸し 
	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.1g ●脂質5.5g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー119kcal ●蛋白質13.2g ●脂質3.9g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー225kcal ●蛋白質6.3g ●脂質14.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー232kcal ●蛋白質14.5g ●脂質13.6g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー205kcal ●蛋白質13.5g ●脂質14.1g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー239kcal ●蛋白質17.4g ●脂質8.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー118kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.5g
夕食	鶏肉のハニーマスタード きのこピラフ ひじきとくわいのサラダ 	和風やしそば チキンカツ 菜の花のピーナッツあえ 	あじの味噌焼き ごぼうと枝豆のサラダ ブロッコリーのナムル 	ロールキャベツ ナポリタン いんげんの洋風あえ <span style="color:red">おすすめ</span> 	麻婆豆腐 焼売 ほうれん草のごまあえ 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 大根とベーコンの洋風煮 金時豆 	焼き鳥丼 わかめと干し海老の甘辛煮 小松菜のお浸し 
	●エネルギー268kcal ●蛋白質18.4g ●脂質13.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー377kcal ●蛋白質11.7g ●脂質10.3g ●炭水化物56.0g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー121kcal ●蛋白質11.1g ●脂質3.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー193kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.6g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー155kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質8.5g ●脂質3.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー159kcal ●蛋白質16.2g ●脂質6.3g ●炭水化物11.2g ●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 510kcal 蛋白質 30.8g 脂質 21.9g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 29.8g 脂質 17.2g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 24.6g 脂質 32.9g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 521kcal 蛋白質 26.6g 脂質 23.7g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 26.0g 脂質 24.3g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 487kcal 蛋白質 28.5g 脂質 14.7g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 379kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.8g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 6.1g

※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。

