

ヨシケイキッチン!

3/31週<簡単おかず>週間献立表



4/1 (火) 夕食 チキンカツ煮

チキンカツを卵とじにし、ご飯との相性もぴったりです♪

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	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
朝食	豆腐のとろみ煮 カリフラワーのからしあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	がんもと大根の煮もの かぼちゃのサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉とブロッコリーのポン酢炒め 青菜のくるみあえ みそ汁(油揚げ・白菜) 	海鮮キャベツ 切干大根の煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	焼ちくわと白菜の炒めもの あさりと小松菜の煮びたし みそ汁(えのき茸・玉葱) 	野菜と高野豆腐のうま煮 胡瓜のおかかあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	オムレツ 大根とコーンのマヨあえ スープ(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー113kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー98kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.0g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー126kcal ●蛋白質8.4g ●脂質7.9g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー86kcal ●蛋白質5.3g ●脂質1.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー121kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー73kcal ●蛋白質4.4g ●脂質3.1g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー125kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g
昼食	チキンステーキ わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんのあえもの 	赤魚味噌幽庵焼き 豚肉と里芋の煮もの ちくわのごま風味 	肉団子の甘酢あん 混ぜ込み炒飯 レタスのサラダ 	塩麻婆茄子 かぼちゃの柚子風味煮 白菜のナムル 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) 鶏肉と大根の炒めもの カリフラワーのサラダ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんの炒めもの 春雨サラダ 	厚揚げと豚肉の煮もの ひじきとくわいのサラダ かぼちゃの甘辛炒め 
	●エネルギー235kcal ●蛋白質20.0g ●脂質13.5g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー180kcal ●蛋白質15.5g ●脂質5.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー219kcal ●蛋白質8.8g ●脂質11.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー221kcal ●蛋白質3.7g ●脂質13.1g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.0g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー277kcal ●蛋白質9.0g ●脂質15.4g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー392kcal ●蛋白質16.9g ●脂質26.1g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.7g
夕食	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のほっくり煮 刻み大根の梅肉あえ 	新 チキンカツ煮 白菜の炒めもの オクラとゆばのあえもの 	さばのたまり醤油焼き 五目揚げとれんこんの炒めもの 金時豆 	牛丼 いんげんのバター醤油炒め 味付けオクラめかぶ 	豚肉とたけのこの中華風 かぼちゃのあっさり煮 菜の花のピーナッツあえ 	ささみフライ&野菜コロッケ 大根とお揚げのうま煮 モロヘイヤのお浸し 	あじの照り焼き 高野豆腐の餡かけ 白菜のあえもの 
	●エネルギー248kcal ●蛋白質9.3g ●脂質13.4g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー155kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.9g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー274kcal ●蛋白質16.1g ●脂質15.3g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.0g ●脂質17.1g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー215kcal ●蛋白質8.8g ●脂質11.9g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー251kcal ●蛋白質8.0g ●脂質13.8g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー137kcal ●蛋白質14.0g ●脂質5.6g ●炭水化物8.3g ●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 596kcal 蛋白質 38.0g 脂質 31.3g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 433kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.0g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 619kcal 蛋白質 33.3g 脂質 34.7g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 545kcal 蛋白質 17.0g 脂質 32.0g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 528kcal 蛋白質 25.5g 脂質 29.3g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 601kcal 蛋白質 21.4g 脂質 32.3g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 654kcal 蛋白質 35.4g 脂質 38.5g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 6.9g

※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。