

ヨシケイキッチン!

3/31週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

4/2(水) 昼食 豚肉とたけのこの中華風

豚バラ肉と玉葱、たけのこ、ピーマン、人参、椎茸を加え、彩り良く仕上げました。
ご飯との相性もぴったりです♪

※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	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)
昼食	豚から揚げ黒酢炒め わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんの信田煮 	ホツケの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 ちくわのごま風味 	豚肉とたけのこの中華風 混ぜ込み炒飯 おすすめ 春菊とピーナッツのあえもの 	つくねのクリーム煮 かぼちゃの柚子風味煮 白菜の塩昆布あえ 	まぐろの漬け丼 ひじきと油揚げの煮もの カリフラワーのサラダ 	鶏肉の照り煮 春雨サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	塩麻婆茄子 ひじきとくわいのサラダ ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.2g ●脂質6.0g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー165kcal ●蛋白質18.5g ●脂質6.6g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー237kcal ●蛋白質10.3g ●脂質17.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー278kcal ●蛋白質10.3g ●脂質12.9g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー164kcal ●蛋白質15.9g ●脂質6.7g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー303kcal ●蛋白質23.3g ●脂質12.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー244kcal ●蛋白質4.7g ●脂質18.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.7g
夕食	焼きめばるの葱油あえ ほうれん草のお浸し 刻み大根の梅肉あえ 	ビビンバ 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの 	さばの生姜煮 かに風味サラダ 金時豆 	メンチカツ&野菜コロケ ごぼう金平 味付けオクラめかぶ 	鶏肉のねぎ塩だれ 海鮮お好み焼き 菜の花のピーナッツあえ 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 大根とベーコンの洋風煮 モロヘイヤのお浸し 	牛すき煮 高野豆腐の餡かけ 黒豆 
	●エネルギー186kcal ●蛋白質12.1g ●脂質12.3g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー227kcal ●蛋白質10.8g ●脂質8.3g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー291kcal ●蛋白質17.7g ●脂質15.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー391kcal ●蛋白質8.5g ●脂質23.8g ●炭水化物36.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー376kcal ●蛋白質27.0g ●脂質23.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー130kcal ●蛋白質10.6g ●脂質5.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー298kcal ●蛋白質10.0g ●脂質15.7g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.7g
2食の合計	エネルギー 334kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.3g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 392kcal 蛋白質 29.3g 脂質 14.9g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 28.0g 脂質 32.5g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 669kcal 蛋白質 18.8g 脂質 36.7g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 540kcal 蛋白質 42.9g 脂質 29.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 33.9g 脂質 17.7g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 14.7g 脂質 34.5g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 4.4g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

