

ヨシケイキッチン!

3/31週<超簡単おかず>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	大豆のトマトソース 白菜の煮浸し カリフラワーのからしあえ 	がんもと大根の煮もの ピーマンと春雨の炒め煮 菜の花のごまあえ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの じゃこなす 青菜のくるみあえ 	海鮮キャベツ 切干大根とわかめの酢のもの 穂先メンマと人参のあえもの 	ウインナー マカロニのケチャップ炒め あざりと小松菜の煮びたし 	野菜と高野豆腐のうま煮 さつま芋のレーズン煮 味付もずく 	オムレツ いんげんのピーナッツあえ カラフルピクルス 
	●エネルギー89kcal ●蛋白質6.5g ●脂質2.9g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質4.2g ●脂質3.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー84kcal ●蛋白質3.3g ●脂質2.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー85kcal ●蛋白質3.5g ●脂質1.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー214kcal ●蛋白質8.7g ●脂質13.6g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー130kcal ●蛋白質2.5g ●脂質1.7g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー94kcal ●蛋白質4.6g ●脂質2.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	チキンステーキ わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんの信田煮 	ますの旨塩焼き 豆腐のそぼろ煮 ちくわのごま風味 	肉団子の甘酢あん 混ぜ込み炒飯 春菊とピーナッツのあえもの 	塩麻婆茄子 かぼちゃの柚子風味煮 白菜の塩昆布あえ 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) ひじきと油揚げの煮もの 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 春雨サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	厚揚げと豚肉の煮もの 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198kcal ●蛋白質19.7g ●脂質10.0g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー191kcal ●蛋白質21.6g ●脂質8.1g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー226kcal ●蛋白質9.4g ●脂質12.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー205kcal ●蛋白質3.5g ●脂質11.8g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー157kcal ●蛋白質9.0g ●脂質8.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー257kcal ●蛋白質10.0g ●脂質12.4g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー316kcal ●蛋白質16.0g ●脂質22.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g
夕食	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草のお浸し 刻み大根の梅肉あえ 	新 チキンカツ煮 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの 	さばのたまり醤油焼き かに風味サラダ 金時豆 	牛丼 ごぼう金平 味付けオクラめかぶ 	豚肉とたけのこの中華風 海鮮お好み焼き 菜の花のピーナッツあえ 	ささみフライ&野菜コロッケ 大根とベーコンの洋風煮 モロヘイヤのお浸し 	あじの照り焼き 高野豆腐の餡かけ 黒豆 
	●エネルギー215kcal ●蛋白質8.8g ●脂質13.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー149kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー254kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質7.4g ●脂質15.3g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー308kcal ●蛋白質10.9g ●脂質21.9g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー227kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.3g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー206kcal ●蛋白質16.0g ●脂質6.9g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.3g
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 502kcal 蛋白質 35.0g 脂質 26.3g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 455kcal 蛋白質 32.4g 脂質 17.0g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 564kcal 蛋白質 28.0g 脂質 29.2g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 535kcal 蛋白質 14.4g 脂質 28.5g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 679kcal 蛋白質 28.6g 脂質 44.4g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 18.8g 脂質 26.4g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 616kcal 蛋白質 36.6g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 6.4g

※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。

