

# ヨシケイキッチン!

## 4/14週<手作りおかず>週間献立表



4/19 (土) 昼食「カレーそぼろの二色丼」  
 そぼろを人気のカレー味に仕上げました!  
 ちょっとびりスパイシーな味付けをお楽しみください!

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	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
朝食	白はんぺんとブロッコリーの煮もの 納豆 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 	キヤベツのそぼろ炒め オクラのあえもの みそ汁(焼麩・細葱) 	かぼちゃの煮もの 胡瓜の浅漬け みそ汁(青菜・太葱) 	炒り豆腐 なすのあえもの みそ汁(大根・わかめ) 	オムレツ オクラの煮もの スープ(人参・パセリ) 	焼ちくわとじゃが芋の炒めもの キヤベツの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	れんこんの煮もの 白菜の黒こしょう炒め みそ汁(油揚げ・太葱) 
	●エネルギー158kcal ●蛋白質13.0g ●脂質5.7g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.9g ●脂質7.9g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.1g ●脂質1.8g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー174kcal ●蛋白質10.6g ●脂質10.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー182kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー155kcal ●蛋白質5.2g ●脂質5.4g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー160kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.8g
昼食	赤魚の生姜蒸し いんげんのミモザサラダ 小松菜の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜のうま煮 豆腐の油淋サラダ じゃが芋の炒めもの 鶏がらスープ(人参・枝豆) 	豚肉のデミソース炒め れんこんの塩煮 大根サラダ スープ(シエルマカロニ・わかめ) 	甘辛マヨチキン 里芋のサラダ レタスのさっと煮 みそ汁(白菜・太葱) 	ミナミカゴカマスの煮付け 大根の信田炒め カリフラワーのサラダ みそ汁(焼麩・青菜) 	新 カレーそぼろの二色丼 いんげんのかに風味煮 白菜のサラダ スープ(えのき茸・人参) 	豚肉と大根のさっぱり煮 五目揚げとキャベツの炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 
	●エネルギー169kcal ●蛋白質15.7g ●脂質8.2g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー263kcal ●蛋白質20.3g ●脂質12.5g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー239kcal ●蛋白質13.9g ●脂質11.0g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー294kcal ●蛋白質22.4g ●脂質13.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー232kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー290kcal ●蛋白質16.5g ●脂質17.7g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー287kcal ●蛋白質16.0g ●脂質15.2g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.5g
夕食	鶏肉とれんこんのごま風味炒め 刻み昆布煮 里芋のあえもの みそ汁(ほうれん草・人参) 	豚肉の黒こしょう焼き 大根のかに風味煮 カリフラワーの二色あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	きれいの香味フライ お揚げと白菜のサラダ いんげんの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	ポーククリームシチュー 新 トマトピラフ キヤベツとコーンのコールスロー 	鶏肉のチリ炒め 五目揚げと白菜の煮もの かぼちゃのあえもの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	新 とんかつのみそとろろがけ 豆腐の煮もの 大根の枝豆あえ すまし汁(わかめ・細葱) 	さばの照り焼き 里芋のかき煮 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー309kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー265kcal ●蛋白質15.4g ●脂質17.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー182kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー362kcal ●蛋白質13.6g ●脂質18.8g ●炭水化物41.4g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー269kcal ●蛋白質15.1g ●脂質9.2g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー318kcal ●蛋白質16.3g ●脂質14.3g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー362kcal ●蛋白質16.5g ●脂質26.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 636kcal 蛋白質 43.5g 脂質 28.2g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 657kcal 蛋白質 42.6g 脂質 38.0g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 34.1g 脂質 21.1g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 830kcal 蛋白質 46.6g 脂質 43.1g 炭水化物 75.4g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 683kcal 蛋白質 38.6g 脂質 36.1g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 763kcal 蛋白質 38.0g 脂質 37.4g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 809kcal 蛋白質 40.5g 脂質 50.6g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 8.0g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。