

ヨシケイキッチン!

4/14週<簡単おかず>週間献立表



4/18 (金) 朝食「あらびきチキンスティック」

粗びき感のある鶏ひき肉とハーブを混ぜ込み、オープンで香ばしく焼き上げた一品です。

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	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	豆腐のあったか煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(焼麩・玉葱) 	春雨の炒めもの 白菜とえのきのおかかあえ みそ汁(太葱・人参) 	八幡巻き レタスサラダ みそ汁(油揚げ・細葱) 	焼ちくわとカリフラワーのマヨしょうゆ炒め わかめと干し海老の甘辛煮 みそ汁(青菜・玉葱) 	あらびきチキンスティック 切干大根のあえもの スープ(焼麩・枝豆) 新 	親子風オムレツ ひじきのマヨサラダ みそ汁(白菜・細葱) 	豚肉とブロッコリーのみそ炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ すまし汁(大根・青菜) 
	●エネルギー119kcal ●蛋白質9.1g ●脂質4.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー89kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー116kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー112kcal ●蛋白質8.8g ●脂質3.9g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー123kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.2g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー135kcal ●蛋白質6.3g ●脂質6.6g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.2g
昼食	スタミナポーク ごぼう金平 小松菜の煮もの 	鶏のから揚げ 大根の煮もの サラダ風ポテト卵の花 新 	赤魚白醤油焼き 五目揚げとれんこんの炒めもの 豆腐干の中華あんかけ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 かぼちゃの炒めもの 胡瓜めかぶ 新 	ビビンバ 豚肉と里芋の煮もの 白菜の塩昆布あえ 	ハンバーグ照り焼きソース カリフラワーのあっさり煮 春菊とピーナッツのあえもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) いんげんのかき玉煮 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー294kcal ●蛋白質10.5g ●脂質17.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー271kcal ●蛋白質14.4g ●脂質16.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.7g ●脂質7.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー221kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー277kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.6g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー112kcal ●蛋白質10.0g ●脂質4.7g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.5g
夕食	かんぱちバーグ(デミグラスソース) じゃこなす いんげんのだししょうゆあえ 	豚丼 刻み昆布とさつま芋の煮もの もやしの炒めもの 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 大豆のトマトソース 大根のサラダ 	鶏肉のハニーマスタード 大根とベーコンの洋風煮 白菜マリネ 	さばの生姜煮 れんこんのそぼろ炒め オクラとゆばのあえもの 	麻婆豆腐 じゃが芋のかに風味炒め カラフルピクルス 	鶏肉となすのトマト煮込み 白菜の蒸し焼き マカロニサラダ 新 
	●エネルギー180kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー248kcal ●蛋白質6.3g ●脂質13.2g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー221kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.6g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー256kcal ●蛋白質16.6g ●脂質12.9g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー222kcal ●蛋白質13.6g ●脂質13.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー178kcal ●蛋白質5.3g ●脂質7.7g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー201kcal ●蛋白質7.6g ●脂質12.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.8g
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 593kcal 蛋白質 28.9g 脂質 31.1g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25.8g 脂質 32.1g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 496kcal 蛋白質 30.7g 脂質 23.9g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 29.8g 脂質 26.3g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 32.6g 脂質 27.2g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 578kcal 蛋白質 25.0g 脂質 28.5g 炭水化物 60.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 448kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.6g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 5.5g

※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。

