

ヨシケイキッチン!

4/14週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

4/19(土)夕食 イカ団子のオイスターソース
 イカ団子と厚揚げを使用したオイスターソース味の中華風の煮物です。
 あっさり味で、紹興酒とごま油の風味を感じる一品となっています。

※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	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)
昼食	チャプチェ ごぼう金平 菜の花のピーナッツあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み 大根煮 サラダ風ポテト卵の花 	さばの煮つけ かに風味サラダ 豆腐干の中華あんかけ 	イカカツ&ささみフライ かぼちゃの柚子風味煮 胡瓜めかぶ 	豚肉と大根のこっくり煮 海鮮お好み焼き 白菜の塩昆布あえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ナポリタン 春菊とピーナッツのあえもの 	白身魚のフリッター 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.4g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー222kcal ●蛋白質9.3g ●脂質13.7g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質18.9g ●脂質17.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質9.1g ●脂質8.3g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー316kcal ●蛋白質8.2g ●脂質21.1g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー353kcal ●蛋白質8.7g ●脂質15.9g ●炭水化物42.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー219kcal ●蛋白質15.2g ●脂質11.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.0g
夕食	チキンの豆乳クリーム じゃこなす いんげんの信田煮 	豚丼 刻み昆布とさつま芋の煮もの カリフラワーのサラダ 	炭火焼き風チキン 大豆のトマトソース 大根葉と油揚げのあえもの 	豚肉と野菜のレモン風炒め 大根とベーコンの洋風煮 菜の花のごまあえ 	赤魚白醤油焼き 春雨サラダ オクラとゆばのあえもの 	イカ団子のオイスターソース じゃが芋の金平風 カラフルピクルス 	キーマカレー さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ 
	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー373kcal ●蛋白質11.3g ●脂質23.8g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー297kcal ●蛋白質25.8g ●脂質13.3g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー205kcal ●蛋白質6.8g ●脂質13.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー142kcal ●蛋白質13.3g ●脂質3.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー168kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.8g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー280kcal ●蛋白質6.9g ●脂質11.5g ●炭水化物40.0g ●食塩相当量2.6g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量 エネルギー 375kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.0g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.6g 脂質 37.5g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 564kcal 蛋白質 44.7g 脂質 30.4g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 439kcal 蛋白質 15.9g 脂質 21.4g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 458kcal 蛋白質 21.5g 脂質 25.0g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.7g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.1g 脂質 22.6g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 4.6g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

