

# ヨシケイキッチン!

## 4/7週<手作りおかず>週間献立表



4/8 (火) 夕食「和風ロールキャベツ」

ロールキャベツを和風にアレンジ!

お好みでマスタードを付けてお召上がりください。

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7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝食	焼ちくわとオクラの煮もの スパゲティサラダ みそ汁(小松菜・わかめ) 	れんこんの炒めもの 大根の塩煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	白はんぺんともやしの蒸し焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁(白菜・太葱) 	里芋のそぼろ煮 キャベツのさっぱりあえ みそ汁(豆腐・細葱) 	スクランブルエッグ レタスのサラダ スープ(大根・青菜) 	豆腐とほうれん草の煮もの かぼちゃの炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 	白菜のそぼろ炒め 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.7g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.1g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー149kcal ●蛋白質9.9g ●脂質5.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー141kcal ●蛋白質7.8g ●脂質9.8g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー175kcal ●蛋白質9.5g ●脂質8.1g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー149kcal ●蛋白質6.7g ●脂質11.3g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏肉となすのポン酢炒め ブロッコリーのかき玉煮 ひじきのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	あじフライ 白菜のかに風味あえ カリフラワーのさっと煮 みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉といんげんのコンソメ煮 キャベツの黒こしょう炒め 胡瓜のサラダ ミネストローネ 	鶏肉と大根の炒めもの オクラの信田あえ 白菜の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	えび入り野菜ラーメン コーンクリームコロッケ もやしのナムル 	新 塩麹バターの焼き鳥井 れんこんの菜種あえ ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉とじゃが芋のみそ煮 大根サラダ カリフラワーの炒めもの すまし汁(油揚げ・太葱) 
	●エネルギー294kcal ●蛋白質17.5g ●脂質19.5g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー307kcal ●蛋白質17.2g ●脂質14.0g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.5g※フライは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー215kcal ●蛋白質12.7g ●脂質11.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質14.5g ●脂質14.0g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー470kcal ●蛋白質20.4g ●脂質10.4g ●炭水化物71.8g ●食塩相当量3.1g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー236kcal ●蛋白質19.0g ●脂質9.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー348kcal ●蛋白質14.8g ●脂質21.2g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.1g
夕食	豚肉のガーリックソテー 白はんぺんといんげんのサラダ 里芋の煮もの スープ(ほうれん草・人参) 	新 和風ロールキャベツ くずし豆腐のあえもの じゃが芋の炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 	サーモンとかぼちゃの炒めもの 大根のミモザあえ 小松菜のうま煮 みそ汁(えのき茸・焼麩) 	豚肉の葱塩焼き れんこんの煮もの ポテトサラダ 鶏がらスープ(わかめ・玉葱) 	ほぐし鶏と温野菜のサラダ いんげんのかに風味炒め ごぼうの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉のチンジャオ風 なすのあえもの 大根の煮もの 鶏がらスープ(白菜・グリーンピース) 	たらふくムニエル オクラの煮もの キャベツのコールスロー スープ(卵・玉葱) 
	●エネルギー285kcal ●蛋白質16.3g ●脂質13.9g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー257kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.9g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー252kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.3g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー303kcal ●蛋白質15.6g ●脂質17.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー239kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー233kcal ●蛋白質13.3g ●脂質10.2g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー239kcal ●蛋白質18.1g ●脂質12.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.5g
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 775kcal 蛋白質 40.8g 脂質 39.1g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 701kcal 蛋白質 37.3g 脂質 30.6g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 568kcal 蛋白質 35.2g 脂質 27.9g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 694kcal 蛋白質 40.0g 脂質 37.2g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 850kcal 蛋白質 43.3g 脂質 33.8g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 644kcal 蛋白質 41.8g 脂質 27.4g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 736kcal 蛋白質 39.6g 脂質 45.1g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 7.4g

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