

ヨシケイキッチン!

4/7週<簡単おかず>週間献立表



4/10 (木) 朝食「野菜さつま揚げ」
 玉葱、人参、ごぼう、ねぎなどの野菜をふんだんに使用したさつま揚げです。

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	豚肉とブロッコリーのソテー キャベツの煮浸し みそ汁(焼麩・人参) 	豆腐のあったか煮 みかんます みそ汁(油揚げ・太葱) 	肉団子の白味噌煮 白菜のあえもの すまし汁(大根・細葱) 	野菜さつま揚げ 新 小松菜のあえもの みそ汁(豆腐・わかめ) 	鶏肉と白菜の蒸し焼き お豆のくるみあえ みそ汁(焼麩・細葱) 	納豆 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・青菜) 	ミートオムレツ 白菜の炒めもの 鶏がらスープ(わかめ・人参)
	●エネルギー107kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.0g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.1g ●脂質6.2g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー103kcal ●蛋白質6.7g ●脂質1.9g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー168kcal ●蛋白質8.3g ●脂質10.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー90kcal ●蛋白質7.2g ●脂質2.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー162kcal ●蛋白質11.7g ●脂質7.8g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー151kcal ●蛋白質4.9g ●脂質6.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量2.2g
昼食	チキンのトマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ 	あじの味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのだししょうゆあえ 	豚肉と野菜のレモン風炒め れんこん金平 オクラの三色あえ 	ビーフハヤシライス 白菜の卵炒め ごぼうと枝豆のサラダ 	さばタレカツ なすのそぼろ煮 大根の甘辛炒め 	肉じゃが ちくわとチンゲン菜の炒めもの れんこんサラダ 	銀ヒラスのマリナラーソース(ガーリックトマト) チキンカツ 大根の洋風煮
	●エネルギー328kcal ●蛋白質13.5g ●脂質17.7g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー132kcal ●蛋白質11.4g ●脂質2.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー200kcal ●蛋白質6.6g ●脂質11.1g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー312kcal ●蛋白質10.4g ●脂質20.1g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー267kcal ●蛋白質7.8g ●脂質17.4g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー239kcal ●蛋白質4.4g ●脂質11.3g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー168kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.1g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.0g
夕食	メンチカツ れんこんの煮もの 春菊と油揚げのあえもの 	焼きそば 焼売 白菜の煮浸し 	たら野菜あんかけ 鶏肉とカリフラワーの炒めもの 小松菜のお浸し 	炭火焼き風チキン 大根の煮もの モロヘイヤの辛し和え 	チンジャオロース かぼちゃの塩バター煮 パスタサラダ 	かつおの漬け丼 厚揚げのおかか煮 いんげんのポン酢あえ 	鶏肉のみそ煮 胡瓜のマヨあえ 味付け里芋
	●エネルギー279kcal ●蛋白質7.3g ●脂質17.2g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー383kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.7g ●炭水化物63.8g ●食塩相当量3.9g ※麵の栄養量を含む	●エネルギー135kcal ●蛋白質12.6g ●脂質5.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー237kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー326kcal ●蛋白質9.7g ●脂質19.1g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー99kcal ●蛋白質13.0g ●脂質0.9g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質11.4g ●脂質14.9g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.5g
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 714kcal 蛋白質 27.2g 脂質 40.9g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 654kcal 蛋白質 30.5g 脂質 18.1g 炭水化物 95.9g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 438kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.1g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 717kcal 蛋白質 39.6g 脂質 41.1g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 683kcal 蛋白質 24.7g 脂質 39.1g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 29.1g 脂質 20.0g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 25.8g 脂質 27.6g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 5.7g

※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。

