

ヨシケイキッチン!

4/7週<超簡単プラス>週間献立表



4/10(木) 昼食 牛丼

牛肉を3種果汁の自然な甘みと玉葱、にんにく、生姜等コクと風味を生かした特製ダレで漬け込み濃厚な味わいに仕上げました。

今週のおすすめメニュー

※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)
昼食	<p>牛プルコギ ペペロンチーノ いんげんの洋風あえ</p> <p>●エネルギー293kcal ●蛋白質8.4g ●脂質17.9g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー272kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>豚肉のオイスターソース炒め れんこん金平 オクラのとろとろ煮</p> <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質10.9g ●脂質17.4g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>牛丼 ブロッコリーのくず煮 ごぼうと枝豆のサラダ</p> <p>●エネルギー272kcal ●蛋白質9.3g ●脂質19.2g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>赤魚の煮付け なすのそぼろ煮 オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー181kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉のみそ煮 青梗菜のバター風味 れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー316kcal ●蛋白質21.9g ●脂質17.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>めばるとかぶの鰹風味 チキンカツ ブロッコリーのコンソメ風味</p> <p>●エネルギー204kcal ●蛋白質13.2g ●脂質5.5g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.7g</p>
	夕食	<p>鶏のから揚げ 白菜のおかかあえ 春菊と油揚げの和え物</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>和風やしそば 焼売 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー414kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.5g ●炭水化物64.0g ●食塩相当量4.6g</p>	<p>たらの野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー125kcal ●蛋白質13.3g ●脂質2.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>麻婆豆腐 キャベツのツナあえ モロヘイヤの辛しあえ</p> <p>●エネルギー118kcal ●蛋白質5.6g ●脂質4.9g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>スタミナポーク 甘酢あえ パスタサラダ</p> <p>●エネルギー352kcal ●蛋白質12.2g ●脂質22.7g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>かつおの漬け丼 厚揚げのおかか煮 ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質16.1g ●脂質1.7g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.0g</p>
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	<p>エネルギー 585kcal 蛋白質 26.4g 脂質 36.2g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 686kcal 蛋白質 29.5g 脂質 26.8g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 402kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.2g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 5.6g</p>	<p>エネルギー 390kcal 蛋白質 14.9g 脂質 24.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>エネルギー 533kcal 蛋白質 24.3g 脂質 31.5g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>エネルギー 440kcal 蛋白質 38.0g 脂質 19.4g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>エネルギー 395kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.3g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 5.1g</p>

※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。

