

ヨシケイキッチン!

4/7週<超簡単おかず>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	<p>ひとちがんも キャベツの煮浸し オクラのごまあえ</p> <p>●エネルギー91kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.4g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>根菜入り卵の花 彩りあえ みかんなます</p> <p>●エネルギー84kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>肉団子の白味噌煮 大根ときのこのあっさり煮 なすのおかかあえ</p> <p>●エネルギー128kcal ●蛋白質6.2g ●脂質4.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>野菜さつま揚げ 新 わかめと青梗菜のさっぱりあえ 味付け湯葉</p> <p>●エネルギー101kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.1g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>ビーフと野菜の炒め煮 冬瓜のかに風味 鮎かけ お豆のくるみあえ</p> <p>●エネルギー96kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>五目豆 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの</p> <p>●エネルギー127kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.2g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>ミートオムレツ 春雨の含め煮 ひじきとちくわのコーンあえ</p> <p>●エネルギー157kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.0g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.3g</p>
	昼食	<p>チキンのトマトソース ペペロンチーノ いんげんの洋風あえ</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質12.1g ●脂質13.5g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>あじの味噌焼き 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171kcal ●蛋白質11.0g ●脂質6.5g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>豚肉と野菜のレモン風炒め れんこん金平 オクラのとろとろ煮</p> <p>●エネルギー186kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>ビーフハヤシライス 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244kcal ●蛋白質7.3g ●脂質13.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>さばタレカツ なすのそぼろ煮 オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー231kcal ●蛋白質8.4g ●脂質14.0g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>肉じゃが 青梗菜のバター風味 れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー203kcal ●蛋白質3.6g ●脂質7.7g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量1.8g</p>
夕食		<p>メンチカツ 白菜のおかかあえ 春菊と油揚げのあえもの</p> <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質7.2g ●脂質17.3g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>焼きそば 焼売 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー372kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.8g ●炭水化物60.7g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む</p>	<p>たら野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー111kcal ●蛋白質9.8g ●脂質2.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>炭火焼き風チキン キャベツのツナあえ モロヘイヤの辛し和え</p> <p>●エネルギー240kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>チンジャオロース 甘酢あえ パスタサラダ</p> <p>●エネルギー296kcal ●蛋白質9.2g ●脂質17.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>サーモンすきみ井 厚揚げのおかかあえ ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー162kcal ●蛋白質10.5g ●脂質10.5g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.1g</p>
	一日の合計	<p>エネルギー 618kcal 蛋白質 24.0g 脂質 35.2g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 627kcal 蛋白質 24.6g 脂質 18.4g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 6.1g</p>	<p>エネルギー 425kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.0g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 5.1g</p>	<p>エネルギー 585kcal 蛋白質 33.6g 脂質 29.7g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 6.9g</p>	<p>エネルギー 623kcal 蛋白質 21.8g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 492kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.4g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 5.1g</p>

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

