

ヨシケイキッチン!

5/12週<簡単おかず>週間献立表



5/15 (木) 昼食「ビビンバ」

5種の彩り良い具材 (もやし・小松菜・人参・ゼンマイ・大豆) をバランスよく混ぜ合せ、コクのある自家製特製コチュジャンダレを加え仕上げました。

今週のおすすめ

※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 | 5月12日(月) | 5月13日(火) | 5月14日(水) | 5月15日(木) | 5月16日(金) | 5月17日(土) | 5月18日(日) |
|----------|---|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 鶏肉とれんこんの煮もの 彩りあえ みそ汁(ほうれん草・玉葱)  | ブロッコリーのケチャップ炒め ひじきとくわいのサラダ 鶏がらスープ(えのき茸・人参)  | 豚肉ともやしの炒めもの 刻み昆布とさつま芋の煮もの みそ汁(白菜・太葱)  | ミートオムレツ レタスのサラダ スープ(青菜・玉葱)  | 海鮮キャベツ カリフラワー二色あえ みそ汁(油揚げ・細葱)  | かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかかあえ みそ汁(卵・太葱)  | 鶏ねぎさつま揚げ 大根サラダ みそ汁(油揚げ・青菜)  |
| | ●エネルギー104kcal ●蛋白質8.1g ●脂質2.3g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー149kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー163kcal ●蛋白質6.1g ●脂質6.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー118kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー97kcal ●蛋白質7.1g ●脂質4.1g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー110kcal ●蛋白質6.2g ●脂質3.5g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー129kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.9g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.3g |
| 昼食 | 回鍋肉 オクラのさっと煮 パスタサラダ  | チキンカツ煮 白菜の炒めもの カリフラワーのからしあえ  | あじのみりん焼き 切干大根とツナのサラダ 里芋の煮もの  | ビビンバ 五目揚げとじゃが芋の炒めもの なすのおかかあえ  | チキンステーキ もやしのさっと煮 山形のだし  | さばのみそ煮 鶏肉と大根の炒めもの いんげんの洋風あえ  | 豚肉とたけのこの中華風 ほうれん草のお浸し 白菜の煮もの  |
| | ●エネルギー200kcal ●蛋白質8.9g ●脂質8.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー144kcal ●蛋白質4.9g ●脂質7.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー137kcal ●蛋白質11.2g ●脂質3.1g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー280kcal ●蛋白質8.8g ●脂質15.8g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー183kcal ●蛋白質19.5g ●脂質9.1g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー233kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.6g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー193kcal ●蛋白質8.1g ●脂質11.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.9g |
| 夕食 | ホッケー夜干し なすのそぼろ煮 里芋のあえもの  | かけうどん 肉団子の白味噌煮 キャベツのポン酢あえ  | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃの炒めもの 春菊と油揚げのあえもの  | 鶏のから揚げ マカロニのケチャップ炒め キャベツのさっと煮  | 豚肉と大根の照り煮 小松菜の炒めもの 味付けオクラめかぶ  | ハンバーグ照り焼きソース すき昆布とえのきの酢の物 じゃが芋のあっさり煮  | 白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) キャベツのそぼろ炒め 春雨サラダ  |
| | ●エネルギー195kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.1g | ●エネルギー367kcal ●蛋白質13.4g ●脂質2.4g ●炭水化物74.2g ●食塩相当量5.7g ※麵の栄養量を含む | ●エネルギー287kcal ●蛋白質6.9g ●脂質14.0g ●炭水化物34.4g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー292kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.7g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー188kcal ●蛋白質5.3g ●脂質12.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー305kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.1g ●炭水化物37.0g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー199kcal ●蛋白質11.0g ●脂質10.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.3g |
| 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 499kcal 蛋白質 28.4g 脂質 23.0g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 6.4g | エネルギー 660kcal 蛋白質 24.0g 脂質 20.1g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 9.0g | エネルギー 587kcal 蛋白質 24.2g 脂質 23.8g 炭水化物 72.8g 食塩相当量 5.7g | エネルギー 690kcal 蛋白質 29.6g 脂質 33.7g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 7.4g | エネルギー 468kcal 蛋白質 31.9g 脂質 25.7g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 6.9g | エネルギー 648kcal 蛋白質 34.5g 脂質 31.2g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 521kcal 蛋白質 26.5g 脂質 29.7g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.5g |

※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。

