

ヨシケイキッチン!

5/12週<超簡単プラス>週間献立表



5/15(木) 昼食 豚肉と野菜のレモン風炒め
豚肉と野菜をレモンのたれで炒め煮にしました。
ご飯との相性もばっちりです♪

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	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)
昼食	豚から揚げ黒酢炒め わかめと干し海老の甘辛煮 パスタサラダ 	鶏肉の照り煮 じゃこなす カリフラワーのからしあえ 	いわしの生姜煮 切干大根とツナのサラダ 味付け里芋 	豚肉と野菜のレモン風炒め ごぼう金平 なすのおかかあえ 	つくねのクリーム煮 ピーマンと春雨の炒め煮 山形のだし 	さばの煮つけ ナポリタン いんげんの洋風あえ 	チンジャオロース ほうれん草のお浸し サラダ風ポテト卵の花 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.7g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー265kcal ●蛋白質21.6g ●脂質12.2g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー227kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー261kcal ●蛋白質6.2g ●脂質16.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー278kcal ●蛋白質9.8g ●脂質14.3g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー305kcal ●蛋白質18.0g ●脂質16.7g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー333kcal ●蛋白質11.2g ●脂質20.9g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.4g
夕食	ホッケの塩焼き なすのそぼろ煮 いんげんの信田煮 	和風やしそば 肉団子の白味噌煮 カラフルピクルス 	豚丼 じゃが芋の金平風 春菊と油揚げのあえもの 	エビカツ&ささみフライ マカロニのケチャップ炒め 刻み大根の梅肉あえ 	豚肉とたけのこの中華風 いんげんのピーナッツあえ 味付けオクラめかぶ 	牛ブルコギ すき昆布とえのきの酢の物 ブロッコリーのナムル 	かつおの漬け丼 春雨サラダ なすの含め煮 
	●エネルギー171kcal ●蛋白質14.5g ●脂質10.1g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー419kcal ●蛋白質15.0g ●脂質9.4g ●炭水化物68.5g ●食塩相当量4.8g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー310kcal ●蛋白質11.2g ●脂質20.6g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー361kcal ●蛋白質13.4g ●脂質16.5g ●炭水化物40.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー218kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.3g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー229kcal ●蛋白質6.9g ●脂質16.0g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー134kcal ●蛋白質15.0g ●脂質1.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.9g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 367kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.8g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 684kcal 蛋白質 36.6g 脂質 21.6g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.5g 脂質 31.9g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 622kcal 蛋白質 19.6g 脂質 33.3g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.1g 脂質 28.6g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 534kcal 蛋白質 24.9g 脂質 32.7g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 467kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.4g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 5.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

