

ヨシケイキッチン!

5/12週<超簡単おかず>週間献立表



5/15 (木) 昼食「ビビンバ」

今週のおすすめ

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わせ、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。

※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	がんもと大根の煮もの 彩りあえ れんこんサラダ 	大豆のトマトソース ひじきとくわいのサラダ ブロッコリーのくるみあえ 	ビーフンと野菜の炒め煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの 金時豆 	ミートオムレツ 青梗菜のバター風味 味付け湯葉 	海鮮キャベツ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ ほうれん草のごまあえ 	かぼちゃのそぼろ煮 白菜の煮浸し わかめと卵の生姜あえ 	鶏ねぎさつま揚げ 金時人参入りなます オクラの信田あえ 
	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.5g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー161kcal ●蛋白質3.3g ●脂質1.1g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー120kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.7g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー105kcal ●蛋白質6.1g ●脂質4.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー70kcal ●蛋白質2.5g ●脂質0.6g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g
昼食	回鍋肉 わかめと干し海老の甘辛煮 パスタサラダ 	チキンカツ煮 じゃこなす 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 味付け里芋 	ビビンバ ごぼう金平 なすのおかかあえ 	チキンステーキ ピーマンと春雨の炒め煮 山形のだし 	赤魚白醤油焼き ナポリタン 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 サラダ風ポテト卵の花 
	●エネルギー190kcal ●蛋白質8.6g ●脂質8.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー130kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.7g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー122kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.1g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー237kcal ●蛋白質7.0g ●脂質12.7g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー226kcal ●蛋白質18.8g ●脂質10.6g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー197kcal ●蛋白質14.0g ●脂質6.9g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー229kcal ●蛋白質8.6g ●脂質14.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.7g
夕食	ホッケー夜干し なすのそぼろ煮 いんげんの信田煮 	かけうどん 肉団子の白味噌煮 カラフルピクルス 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋の金平風 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 刻み大根の梅肉あえ 	豚肉と大根の照り煮 いんげんのピーナッツあえ 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 ブロッコリーのナムル 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) 春雨サラダ なすの含め煮 
	●エネルギー152kcal ●蛋白質11.2g ●脂質9.2g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー365kcal ●蛋白質12.8g ●脂質2.3g ●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250kcal ●蛋白質6.2g ●脂質10.6g ●炭水化物31.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー291kcal ●蛋白質15.0g ●脂質14.6g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー165kcal ●蛋白質5.4g ●脂質8.9g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー272kcal ●蛋白質12.8g ●脂質13.7g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー158kcal ●蛋白質10.6g ●脂質5.5g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.1g
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 456kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.9g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 635kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.5g 炭水化物 102.4g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.8g 炭水化物 76.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.0g 脂質 31.0g 炭水化物 58.9g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 30.3g 脂質 24.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 29.3g 脂質 21.2g 炭水化物 59.8g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.7g 脂質 26.2g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 4.2g

※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。

