

ヨシケイキッチン!

5/19週<手作りおかず>週間献立表



5/20 (火) 夕食「薬味たっぷり焼き鳥丼」

みょうが、貝割大根、青じその葉の3種類の薬味を使用した焼き鳥丼！
初夏にピッタリのメニューです♪

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 | 5月19日(月) | 5月20日(火) | 5月21日(水) | 5月22日(木) | 5月23日(金) | 5月24日(土) | 5月25日(日) |
|----------|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | 鶏肉とじゃが芋の炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(ほうれん草・人参)  | オムレツ オクラのサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ)  | ブロッコリーのそぼろ煮 白菜のマヨネーズ炒め みそ汁(わかめ・太葱)  | 炒り豆腐 里芋の煮もの みそ汁(焼麩・青菜)  | 焼ちくわとキャベツの煮もの もやしのサラダ みそ汁(えのき茸・細葱)  | 白菜とにらの炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱)  | 白はんぺんとオクラの煮もの かぼちゃサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱)  |
| | ●エネルギー167kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.6g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー174kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー121kcal ●蛋白質7.4g ●脂質6.9g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー171kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー123kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー114kcal ●蛋白質7.2g ●脂質6.8g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー135kcal ●蛋白質4.2g ●脂質4.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.3g |
| 昼食 | さばの塩焼き 焼ちくわと切干大根の煮もの いんげんのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)  | 豚肉と白菜のうま煮 キャベツのかに風味炒め 里芋のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・細葱)  | 鶏肉ともやしのみそ炒め れんこんの菜種あえ かぼちゃの煮もの すまし汁(焼麩・大根)  | 豚肉の炭火風焼き 五目揚げとオクラの煮もの キャベツのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)  | 【初夏の御膳】うなぎちらし お揚げと大根のあえもの 白菜のさっと煮 すまし汁(焼麩・玉葱)  | 豚肉とごぼうの土佐煮 五目揚げとキャベツの炒めもの ポテトサラダ みそ汁(青菜・太葱)  | 鶏肉の塩バター焼き ちくわと白菜のあえもの チンゲン菜の煮もの みそ汁(焼麩・わかめ)  |
| | ●エネルギー354kcal ●蛋白質17.4g ●脂質22.7g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー238kcal ●蛋白質12.8g ●脂質15.5g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー254kcal ●蛋白質17.2g ●脂質9.1g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー239kcal ●蛋白質16.2g ●脂質14.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー230kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量3.3g※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。 | ●エネルギー343kcal ●蛋白質16.9g ●脂質18.5g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー230kcal ●蛋白質21.2g ●脂質10.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量3.5g |
| 夕食 | 豚肉とチンゲン菜の焼き肉のたれ炒め 豆腐とわかめのサラダ れんこんの煮もの 鶏がらスープ(卵・グリーンピース)  | 新 薬味たっぷり焼き鳥丼 カリフラワーの煮もの 大根の二色あえ みそ汁(えのき茸・焼麩)  | たこキャベツカツ ちくわと胡瓜のあえもの ほうれん草のさっと煮 みそ汁(人参・細葱)  | チキンブラウンシチュー 白菜のかに風味サラダ 大根のコーン炒め  | 焼餃子 ウィンナーといんげんの煮もの レタスのサラダ 鶏がらスープ(春雨・太葱)  | 鶏肉の黒酢ソース炒め 大根のかき玉煮 なすのあえもの みそ汁(焼麩・細葱)  | 新 マスとキャベツのチーズ蒸し ブロッコリーの煮もの 胡瓜のサラダ ミネストローネ  |
| | ●エネルギー298kcal ●蛋白質19.7g ●脂質16.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー291kcal ●蛋白質19.0g ●脂質18.1g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー262kcal ●蛋白質11.3g ●脂質12.5g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー365kcal ●蛋白質13.8g ●脂質18.9g ●炭水化物40.7g ●食塩相当量4.0g | ●エネルギー328kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.2g ●炭水化物39.4g ●食塩相当量3.5g | ●エネルギー252kcal ●蛋白質17.2g ●脂質10.0g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量3.4g | ●エネルギー264kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.4g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.6g |
| 一日の合計 | ※ご飯の栄養量は含まれません | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー 819kcal 蛋白質 46.4g 脂質 47.9g 炭水化物 61.9g 食塩相当量 7.9g | エネルギー 703kcal 蛋白質 40.7g 脂質 43.5g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 7.2g | エネルギー 637kcal 蛋白質 35.9g 脂質 28.5g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 8.5g | エネルギー 775kcal 蛋白質 40.0g 脂質 42.3g 炭水化物 70.3g 食塩相当量 9.3g | エネルギー 681kcal 蛋白質 32.3g 脂質 31.6g 炭水化物 68.0g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 709kcal 蛋白質 41.3g 脂質 35.3g 炭水化物 68.4g 食塩相当量 8.7g | エネルギー 629kcal 蛋白質 46.9g 脂質 25.2g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 9.4g |

※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。