ヨシケイキッチン!

5/19週<簡単おかず>週間献立表

今週のおすすめメニュー

5/20（火）昼食　チンジャオロース

豚バラ肉とピーマン、玉葱にオイスターソースの旨味と風味を生かした特製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	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)
歳事							
朝食	いんげんのバター醤油炒め キャベツのツナあえ みそ汁（焼麸・玉葱）	あらびきチキンスティック マカロニサラダ みそ汁（大根・細葱）	くずし豆腐の炒め キャベツの煮浸し みそ汁（油揚げ・太葱）	ウインナー 大根のサラダ スープ（青菜・玉葱）	白菜のそぼろ炒め 大根煮 みそ汁（わかめ・細葱）	納豆 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁（卵・キャベツ）	白はんぺんと白菜のおかか煮 モロヘイヤの辛し和え みそ汁（えのき茸・太葱）
	●エネルギー136kcal ●蛋白質9.0g ●脂質5.4g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー170kcal ●蛋白質9.9g ●脂質8.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー185kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.2g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー159kcal ●蛋白質5.5g ●脂質12.5g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.5g ●脂質6.2g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー149kcal ●蛋白質12.5g ●脂質7.4g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー82kcal ●蛋白質5.5g ●脂質0.7g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.1g
昼食	真ホッケチーズパン粉焼き 豆腐のコンソメ煮 オクラとゆばのあえもの	チンジャオロース 混ぜ込み炒飯 レタスのサラダ おすすめ	エビカツ＆野菜コロッケ 豚肉ともやしの中華炒め ブロッコリーのコンソメ風味	まぐろすきみ丼 白菜の煮浸し 菜の花のごまあえ	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 油揚げとひじきの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの	チキンのトマトソース かぼちゃのバターソテー オクラのごまあえ	さばのみりん焼き 油揚げとザーサイ煮 胡瓜のマヨあえ
	●エネルギー124kcal ●蛋白質6.7g ●脂質6.5g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー255kcal ●蛋白質9.5g ●脂質17.1g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー237kcal ●蛋白質10.3g ●脂質10.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー153kcal ●蛋白質14.0g ●脂質7.1g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー200kcal ●蛋白質7.6g ●脂質10.0g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー251kcal ●蛋白質10.6g ●脂質14.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー243kcal ●蛋白質13.0g ●脂質19.5g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.8g
夕食	肉じゃが カリフラワーの炒めもの ちくわのごま風味	ますの旨塩焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの ブロッコリーの辛し醤油	鶏肉のみそ煮 大根の二色炒め いんげんのごまあえ	麻婆豆腐 ちくわとキャベツの炒めもの モロヘイヤのお浸し	メンチカツ かに風味サラダ れんこんの煮もの	たらの煮付け 高野豆腐の餡かけ 白菜のポン酢あえ	スタミナポーク チキンカツ 大根の煮もの
	●エネルギー231kcal ●蛋白質7.0g ●脂質9.3g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー156kcal ●蛋白質15.8g ●脂質4.0g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー254kcal ●蛋白質11.5g ●脂質16.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー145kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー323kcal ●蛋白質7.6g ●脂質20.0g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー108kcal ●蛋白質9.4g ●脂質1.2g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー312kcal ●蛋白質11.4g ●脂質18.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.2g

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　491kcal 蛋白質　22.7g 脂質　21.2g 炭水化物　55.9g 食塩相当量　5.6g	エネルギー　581kcal 蛋白質　35.2g 脂質　29.3g 炭水化物　46.5g 食塩相当量　7.1g	エネルギー　676kcal 蛋白質　33.5g 脂質　39.5g 炭水化物　49.7g 食塩相当量　6.7g	エネルギー　457kcal 蛋白質　25.0g 脂質　27.5g 炭水化物　29.7g 食塩相当量　5.5g	エネルギー　635kcal 蛋白質　20.7g 脂質　36.2g 炭水化物　60.9g 食塩相当量　7.3g	エネルギー　508kcal 蛋白質　32.5g 脂質　23.4g 炭水化物　46.8g 食塩相当量　4.4g	エネルギー　637kcal 蛋白質　29.9g 脂質　39.0g 炭水化物　40.9g 食塩相当量　6.1g

※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。

YOSHIKE!