

ヨシケイキッチン!

5/19週<超簡単プラス>週間献立表



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。

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)
昼食	白身魚のピカタ 豆腐のそぼろ煮 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 春菊とピーナッツのあえもの 	鶏団子のトマト煮 ペペロンチーノ ブロッコリーのコンソメ風味 	まぐろすきみ井 冬瓜のかに風味餡かけ 菜の花のごまあえ 	牛すき煮 ひとくちがんも 穂先メンマと人参のあえもの 	鶏肉のねぎ塩だれ 焼売 オクラのごまあえ 	さばと豆腐のごま味噌煮 油揚げとザーサイ煮 人参とツナの卵炒め
	●エネルギー164kcal ●蛋白質16.4g ●脂質5.4g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー311kcal ●蛋白質11.7g ●脂質20.8g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.7g ●脂質15.3g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー147kcal ●蛋白質12.8g ●脂質7.8g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー261kcal ●蛋白質8.6g ●脂質16.9g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー293kcal ●蛋白質25.8g ●脂質15.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー390kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.6g ●炭水化物36.5g ●食塩相当量2.3g
夕食	ビビンバ 五目豆 ちくわのごま風味 	あじのしそ巻天ぷら チャンプルー ブロッコリーの辛し醤油 	スタミナポーク 大根とベーコンの洋風煮 いんげんのごまあえ 	麻婆豆腐 じゃが芋と大豆そぼろの煮もの モロヘイヤのお浸し 	イカ団子のオイスターソース かに風味サラダ お豆のくるみあえ 	豚肉と大根のこっくり煮 高野豆腐の餡かけ 味付もずく 	肉団子の甘酢あん チキンカツ 菜の花のピーナッツあえ
	●エネルギー278kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.0g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー228kcal ●蛋白質12.3g ●脂質8.2g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー319kcal ●蛋白質11.8g ●脂質21.0g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー209kcal ●蛋白質10.9g ●脂質8.8g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー205kcal ●蛋白質7.1g ●脂質12.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー294kcal ●蛋白質11.3g ●脂質13.6g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.0g

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 442kcal 蛋白質 31.5g 脂質 15.4g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 24.0g 脂質 29.0g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 624kcal 蛋白質 25.5g 脂質 36.3g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 286kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.5g 脂質 25.7g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 32.9g 脂質 28.0g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 684kcal 蛋白質 28.6g 脂質 33.2g 炭水化物 63.6g 食塩相当量 4.3g

※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。

