

ヨシケイキッチン!

5/26週<手作りおかず>週間献立表



5/31 (土) 昼食「スタミナ混ぜそば」
ひき肉ににらをプラスしたスタミナ混ぜそば。
オイスターソースとごま油の旨みが効いた一品です！

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26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝食	刻み昆布煮 納豆 みそ汁(ほうれん草・焼麩) 	田毎蒸し 大根の二色あえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	かぼちゃの黒こしょう炒め れんこんのコーン煮 鶏がらスープ(青菜・玉葱) 	白はんぺんとブロッコリーの煮もの キャベツのマヨネーズ炒め みそ汁(油揚げ・太葱) 	白菜の炒めもの もやしのさつと煮 みそ汁(人参・細葱) 	炒り豆腐 じゃが芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	里芋のそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー177kcal ●蛋白質14.6g ●脂質8.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー166kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー147kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.5g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.1g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー193kcal ●蛋白質10.6g ●脂質9.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー136kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.2g
昼食	銀ひらすのみそ煮 白はんぺんといんげんの炒めもの れんこんサラダ すまし汁(卵・玉葱) 	豚肉ともやしの中華炒め オクラのかに風味煮 白菜のあえもの 鶏がらスープ(焼麩・わかめ) 	新 チキンステーキ〜きのこガーリックソース〜 キャベツのミモザサラダ 里芋の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	赤魚とほうれん草の炒めもの 豆腐の磯煮 グリーンリーフのサラダ みそ汁(白菜・細葱) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 カリフラワーの炒めもの ピーマンの二色あえ みそ汁(焼麩・青菜) 	新 スタミナ混ぜそば 五目揚げと白菜の煮もの なすのあえもの 	チキンケチャップ 白はんぺんとキャベツの煮もの 大根サラダ スープ(かぼちゃ・枝豆) 
	●エネルギー328kcal ●蛋白質19.8g ●脂質15.5g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー202kcal ●蛋白質13.0g ●脂質11.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー310kcal ●蛋白質22.7g ●脂質14.1g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー249kcal ●蛋白質20.3g ●脂質14.1g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー196kcal ●蛋白質15.6g ●脂質7.5g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー557kcal ●蛋白質23.2g ●脂質18.3g ●炭水化物72.3g ●食塩相当量4.7g※麺の栄養量を含む	●エネルギー283kcal ●蛋白質13.0g ●脂質12.1g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 豆腐と小松菜のサラダ カリフラワーの枝豆煮 みそ汁(わかめ・人参) 	ミナミカゴカマスの蒲焼き キャベツの信田煮 ブロッコリーのあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	豚肉と野菜のゆずこしょう煮 ちくわと胡瓜のあえもの 大根のにら炒め みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉の西京漬け丼 五目揚げとじゃが芋の煮もの オクラのあえもの すまし汁(大根・玉葱) 	豚肉の甘辛炒め かぼちゃのかき玉煮 レタスのサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	きれいの温野菜サラダ 大根の信田炒め オクラの煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの煮もの 白菜のあえもの みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー284kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.9g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー280kcal ●蛋白質15.9g ●脂質17.1g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー198kcal ●蛋白質13.3g ●脂質11.9g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー276kcal ●蛋白質23.2g ●脂質9.6g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー282kcal ●蛋白質13.7g ●脂質15.4g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー264kcal ●蛋白質12.8g ●脂質10.3g ●炭水化物31.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー234kcal ●蛋白質15.7g ●脂質14.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.7g

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 789kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.3g 炭水化物 70.3g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 648kcal 蛋白質 38.3g 脂質 38.1g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 655kcal 蛋白質 42.9g 脂質 31.5g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 654kcal 蛋白質 50.4g 脂質 29.8g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.6g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1014kcal 蛋白質 46.6g 脂質 38.0g 炭水化物 126.0g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 653kcal 蛋白質 35.7g 脂質 33.6g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 7.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

