

ヨシケイキッチン!

5/26週<簡単おかず>週間献立表



5/27 (火) 朝食「豆腐ナゲット」

鶏胸肉に豆腐を加え、やわらかく仕上げたナゲットです。

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	れんこんの甘辛そぼろ炒め ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	新 豆腐ナゲット 大根のポン酢あえ みそ汁(白菜・細葱) 	大豆のトマトソース キャベツサラダ スープ(玉葱・パセリ) 	簡単うの花 甘酢あえ みそ汁(焼麩・青菜) 	鶏肉と白菜のマヨネーズ炒め 味付け湯葉 鶏がらスープ(レタス・細葱) 	ひとくちがんも じゃが芋のマヨあえ みそ汁(青菜・人参) 	ひじきと油揚げの煮もの キャベツのおかか炒め みそ汁(えのき茸・太葱)
	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.0g ●脂質7.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー154kcal ●蛋白質8.1g ●脂質8.1g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.1g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー122kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.8g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー78kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.5g ●炭水化物5.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー154kcal ●蛋白質6.3g ●脂質8.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー116kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.3g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.2g
昼 食	鶏肉と野菜のカレーソース さつま芋のレーズン煮 カリフラワーのサラダ 	ロールキャベツ ナポリタン 彩りサラダ 	ホッケの醤油焼き 厚揚げのおかか煮 かぼちゃのだししょうゆあえ 	HONEY 鶏肉のハニーマスタード 大根の煮もの わかめと卵の生姜あえ 	赤魚の煮付け れんこんサラダ もやしのそぼろ炒め 	鶏肉となすのトマト煮込み ほうれん草と人参の白あえ いんげんのソテー 	さばの竜田揚げ 鶏肉とかぼちゃの炒めもの 切干大根とツナのサラダ
	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.9g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー190kcal ●蛋白質7.6g ●脂質6.8g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー132kcal ●蛋白質11.1g ●脂質3.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー210kcal ●蛋白質17.2g ●脂質8.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー193kcal ●蛋白質12.2g ●脂質10.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー229kcal ●蛋白質10.5g ●脂質14.1g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー281kcal ●蛋白質12.4g ●脂質18.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.3g
夕 食	黄金かれいのおろし煮 炒り卵 白菜の塩昆布あえ 	焼き鳥丼 じゃが芋の金平風 もやしの煮浸し 	豚肉と青梗菜の中華風煮 すき昆布とえのきの酢の物 大根の炒めもの 	焼きそば ハムカツ 白菜のおかかあえ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め かぼちゃのうま煮 みかんなます 	七種具材の中華丼 野菜と高野豆腐のうま煮 キャベツのポン酢あえ 	牛ブルコギ ブロッコリーのくず煮 マカロニサラダ
	●エネルギー147kcal ●蛋白質12.2g ●脂質8.0g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー216kcal ●蛋白質17.2g ●脂質6.9g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー180kcal ●蛋白質9.4g ●脂質11.3g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー427kcal ●蛋白質8.2g ●脂質15.7g ●炭水化物68.8g ●食塩相当量4.0g ※麵の栄養量を含む	●エネルギー174kcal ●蛋白質7.5g ●脂質5.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.5g ●脂質4.8g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー238kcal ●蛋白質7.8g ●脂質14.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.7g

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 575kcal 蛋白質 29.9g 脂質 28.5g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 560kcal 蛋白質 32.9g 脂質 21.8g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 441kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.4g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 759kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27.9g 炭水化物 102.8g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 445kcal 蛋白質 25.0g 脂質 20.7g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 490kcal 蛋白質 21.3g 脂質 27.1g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 635kcal 蛋白質 25.3g 脂質 39.0g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 5.2g
-----	--	--	--	---	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

