

ヨシケイキッチン!

5/26週<超簡単プラス>週間献立表



5/27(火) 夕食 七種具材の中華丼

彩りよく合わせた7種の具材にだしの旨味とコクをアクセントに仕上げました。
是非ご賞味ください♪

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)
昼食	豚肉とたけのこの中華風 さつま芋のレーズン煮 ごぼうと枝豆のサラダ 	鶏肉の照り煮 ナポリタン カリフラワーのサラダ 	いわしの甘露煮 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーのナムル 	豚肉のオイスターソース炒め 大根ときのこのあっさり煮 わかめと卵の生姜あえ 	焼きめばるの葱油あえ 肉団子の白味噌煮 れんこんサラダ 	メンチカツ&野菜クロック 春雨サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	にしんの土佐煮 切干大根とツナのサラダ 金時豆 
	●エネルギー298kcal ●蛋白質9.1g ●脂質15.2g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー374kcal ●蛋白質23.7g ●脂質18.1g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー215kcal ●蛋白質13.2g ●脂質11.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー252kcal ●蛋白質10.4g ●脂質16.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー277kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー404kcal ●蛋白質9.6g ●脂質24.8g ●炭水化物36.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー262kcal ●蛋白質14.6g ●脂質12.7g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.6g
夕食	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 白菜の塩昆布あえ 	七種具材の中華丼 じゃが芋の金平風 なすのおかかあえ 	塩麻婆茄子 すき昆布とえのきの酢の物 オクラの信田あえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ハムカツ 豆腐干の中華あんかけ 	鶏肉となすのトマト煮込み かぼちゃのそぼろ煮 みかんなます 	さばのみそ煮 野菜と高野豆腐のうま煮 春菊と油揚げのあえもの 	キーマカレー ブロッコリーのくず煮 いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー224kcal ●蛋白質10.2g ●脂質7.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー164kcal ●蛋白質4.0g ●脂質8.4g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー206kcal ●蛋白質4.2g ●脂質14.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー361kcal ●蛋白質8.5g ●脂質20.4g ●炭水化物39.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー202kcal ●蛋白質8.3g ●脂質10.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー218kcal ●蛋白質16.1g ●脂質12.7g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.3g ●脂質9.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.3g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.3g 脂質 22.7g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 538kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26.5g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.0g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 613kcal 蛋白質 18.9g 脂質 36.8g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 479kcal 蛋白質 25.4g 脂質 26.5g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 622kcal 蛋白質 25.7g 脂質 37.5g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.6g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.9g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

