

ヨシケイキッチン!

6/30週<手作りおかず>週間献立表



7/3 (木) 夕食 たらの旨塩生姜あんかけ

人気のたらに、鶏や豚の旨味を効かせた塩味の鍋スープと生姜を使用したあんかけを合わせました♪

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<br>歳事 | 6月30日(月)                                                       | 7月1日(火)                                                        | 7月2日(水)                                                 | 7月3日(木)                                                          | 7月4日(金)                                                  | 7月5日(土)                                                      | 7月6日(日)                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | 豆腐の煮もの<br>里芋のあえもの<br>みそ汁(わかめ・玉葱)<br>                           | かぼちゃの炒めもの<br>大根のあっさり煮<br>スープ(シエルマカロニ・青菜)<br>                   | キャベツとにらのさっと煮<br>じゃが芋のあえもの<br>みそ汁(太葱・人参)<br>             | れんこんの炒めもの<br>レタスのサラダ<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>                           | 田毎蒸し<br>もやしの炒めもの<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)<br>                    | 五目揚げといんげんの煮もの<br>白菜の炒めもの<br>みそ汁(大根・太葱)<br>                   | 大根のそぼろ炒め<br>キャベツのあえもの<br>みそ汁(油揚げ・玉葱)<br>                                       |
|          | ●エネルギー114kcal ●蛋白質8.6g ●脂質3.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.2g           | ●エネルギー153kcal ●蛋白質7.1g ●脂質4.8g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.1g           | ●エネルギー125kcal ●蛋白質5.3g ●脂質2.7g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.4g    | ●エネルギー163kcal ●蛋白質6.2g ●脂質11.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.0g            | ●エネルギー166kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.3g     | ●エネルギー114kcal ●蛋白質5.7g ●脂質5.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.3g         | ●エネルギー140kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.2g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.5g                           |
| 昼食       | 豚肉のデミソース炒め<br>カリフラワーのミモザサラダ<br>じゃが芋のほっくり煮<br>スープ(焼麩・パセリ)<br>   | 鶏肉とれんこんの中華煮<br>キャベツのかに風味炒め<br>なすのポン酢あえ<br>鶏がらスープ(わかめ・太葱)<br>   | 赤魚のみそ焼き<br>五目揚げと白菜の煮もの<br>胡瓜の二色あえ<br>すまし汁(焼麩・玉葱)<br>    | 豚丼<br>豆腐と小松菜のあえもの<br>大根のコーン炒め<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>                 | バター醤油のチキンソテー<br>お揚げと白菜のサラダ<br>かぼちゃの煮もの<br>スープ(春雨・太葱)<br> | サーモンとブロッコリーの炒めもの<br>ちくわと里芋のサラダ<br>キャベツの煮もの<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br> | セタ冷やし中華<br>かぼちゃコロッケ<br>白菜の煮もの<br>                                              |
|          | ●エネルギー289kcal ●蛋白質15.5g ●脂質17.1g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.4g         | ●エネルギー237kcal ●蛋白質11.5g ●脂質15.2g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.8g         | ●エネルギー170kcal ●蛋白質14.3g ●脂質6.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.8g   | ●エネルギー309kcal ●蛋白質20.6g ●脂質16.9g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.9g           | ●エネルギー341kcal ●蛋白質22.0g ●脂質16.5g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.5g   | ●エネルギー191kcal ●蛋白質15.9g ●脂質6.5g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.0g        | ●エネルギー489kcal ●蛋白質19.4g ●脂質8.8g ●炭水化物80.2g ●食塩相当量2.9g<br>※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出 |
| 夕食       | 銀ひらすのから揚げ〜甘酢ごまだれ〜<br>刻み昆布煮<br>ブロッコリーのあえもの<br>みそ汁(チンゲン菜・人参)<br> | 豚肉のすりおろし野菜ドレッシングがけ<br>お揚げとオクラの煮もの<br>白菜の枝豆あえ<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br> | 鶏肉の炭火焼きソース炒め<br>いんげんのかき玉煮<br>大根サラダ<br>みそ汁(えのき茸・わかめ)<br> | たらの旨塩生姜あんかけ<br>ブロッコリーの炒めもの<br>キャベツのドレッシングあえ<br>鶏がらスープ(枝豆・太葱)<br> | 豚肉とじゃが芋の炒めもの<br>大根のかに風味煮<br>なすの浅漬け<br>みそ汁(焼麩・人参)<br>     | チキンハヤシライス<br>オムレツ<br>れんこんサラダ<br>                             | 豚肉の甘辛焼き<br>ウインナーとカリフラワーの煮もの<br>胡瓜のおかかあえ<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br>                     |
|          | ●エネルギー243kcal ●蛋白質16.9g ●脂質9.8g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.5g          | ●エネルギー327kcal ●蛋白質16.6g ●脂質24.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.9g         | ●エネルギー285kcal ●蛋白質17.8g ●脂質15.9g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.4g  | ●エネルギー194kcal ●蛋白質16.9g ●脂質10.2g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量2.3g           | ●エネルギー229kcal ●蛋白質12.1g ●脂質10.4g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.1g   | ●エネルギー435kcal ●蛋白質20.7g ●脂質27.0g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量4.5g       | ●エネルギー269kcal ●蛋白質17.4g ●脂質16.7g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量3.2g                         |

|       |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 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 646kcal<br>蛋白質 41.0g<br>脂質 30.8g<br>炭水化物 58.6g<br>食塩相当量 8.1g | エネルギー 717kcal<br>蛋白質 35.2g<br>脂質 44.7g<br>炭水化物 46.3g<br>食塩相当量 7.8g | エネルギー 580kcal<br>蛋白質 37.4g<br>脂質 25.4g<br>炭水化物 56.9g<br>食塩相当量 8.6g | エネルギー 666kcal<br>蛋白質 43.7g<br>脂質 39.0g<br>炭水化物 42.0g<br>食塩相当量 8.2g | エネルギー 736kcal<br>蛋白質 43.9g<br>脂質 36.5g<br>炭水化物 65.5g<br>食塩相当量 8.9g | エネルギー 740kcal<br>蛋白質 42.3g<br>脂質 38.6g<br>炭水化物 59.6g<br>食塩相当量 9.8g | エネルギー 898kcal<br>蛋白質 44.5g<br>脂質 34.7g<br>炭水化物 103.1g<br>食塩相当量 7.6g |

※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。

