

ヨシケイキッチン!

7/14週<超簡単プラス>週間献立表



今週の新メニュー

7/20（日） 昼食 エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ
人参といんげんを鶏肉で巻いてフライにしました。是非ご賞味ください♪

※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	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
昼 食	七種具材の中華丼 わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	さばの塩焼き れんこん金平 山形のだし 	豚肉と大根のこつくり煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ 	焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ パスタサラダ 	チキンの豆乳クリーム ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのごまあえ 	いわしの甘露煮 がんと大根の煮もの サラダ風ポテト卵の花 	エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ なすのそぼろ煮 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー256kcal ●蛋白質13.7g ●脂質19.8g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー213kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー244kcal ●蛋白質13.8g ●脂質16.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー198kcal ●蛋白質10.6g ●脂質7.2g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー270kcal ●蛋白質14.4g ●脂質14.5g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー362kcal ●蛋白質13.4g ●脂質20.3g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量2.7g
夕 食	牛肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋のレーズン煮 お豆のくるみあえ 	鶏団子のトマト煮 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの 	赤魚味噌幽庵焼き 冬瓜のかに風味餡かけ ごぼうと枝豆のサラダ 	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	豚肉のオイスターソース炒め 大根とベーコンの洋風煮 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー364kcal ●蛋白質8.1g ●脂質13.0g ●炭水化物53.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー271kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー123kcal ●蛋白質14.1g ●脂質3.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー236kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー145kcal ●蛋白質11.9g ●脂質4.7g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー261kcal ●蛋白質10.9g ●脂質16.9g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量3.5g

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 473kcal 蛋白質 12.6g 脂質 18.2g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 527kcal 蛋白質 26.3g 脂質 34.7g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 336kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.4g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 23.5g 脂質 33.0g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 343kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.9g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 394kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.3g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.3g 脂質 37.2g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 6.2g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

