

# ヨシケイキッチン!

## 7/7週<簡単おかず>週間献立表



### 今週の新メニュー

7/11 (金) 夕食 さわら柚子塩焼き

さわらを柚子塩に漬けて焼いた一品です。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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝食	豆腐ナゲット チンゲン菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉ともやしの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(えのき茸・細葱) 	野菜さつま揚げ レタスサラダ みそ汁(油揚げ・青菜) 	鶏肉と大根のうま煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・太葱) 	オムレツ キャベツとピーマンの炒めもの スープ(レタス・細葱) 	五日揚げとれんこんの炒めもの 甘酢あえ みそ汁(青菜・玉葱) 	鶏肉とキャベツのコンソメ煮 菜の花のピーナッツあえ みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー197kcal ●蛋白質8.6g ●脂質12.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー105kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.6g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー123kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー69kcal ●蛋白質6.3g ●脂質1.9g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー115kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー72kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.9g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.9g
昼食	焼き鳥丼 キャベツの煮浸し カリフラワーのサラダ 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ 白菜の炒めもの 	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ じゃが芋の洋風煮 	焼きそば ハムカツ いんげんのバター醤油炒め 	鶏肉の照り煮 ブロッコリーのナムル もやしのあっさり煮 	たらの野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 大根の二色炒め 	豚肉と青梗菜の中華風煮 ナポリタン かぼちゃの炒めもの 
	●エネルギー165kcal ●蛋白質16.4g ●脂質6.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー244kcal ●蛋白質14.1g ●脂質19.0g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー188kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.4g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー447kcal ●蛋白質8.1g ●脂質17.6g ●炭水化物69.7g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー209kcal ●蛋白質13.4g ●脂質9.3g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー133kcal ●蛋白質9.3g ●脂質5.1g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー267kcal ●蛋白質10.0g ●脂質12.7g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量2.1g
夕食	白身魚のピカタ ひじきと油揚げの煮もの 里芋のあえもの 	豚から揚げ黒酢炒め 大根煮 マカロニサラダ 	牛すき煮 海鮮キャベツ かぼちゃの煮付け 	豆腐ハンバーグ 味付け里芋 胡瓜のマヨあえ 	<b>新</b> さわら柚子塩焼き マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のおかかあえ 	鶏のから揚げ 焼売 ポテトサラダ 	あじの照り焼き 春雨サラダ 白菜の煮もの 
	●エネルギー176kcal ●蛋白質10.7g ●脂質10.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー172kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.6g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー253kcal ●蛋白質8.5g ●脂質12.6g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー217kcal ●蛋白質8.3g ●脂質12.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質17.1g ●脂質7.6g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー345kcal ●蛋白質17.8g ●脂質20.8g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー175kcal ●蛋白質13.3g ●脂質6.0g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.7g
一日の合計	エネルギー 538kcal 蛋白質 35.7g 脂質 28.7g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 26.4g 脂質 30.2g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 21.2g 脂質 29.1g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 733kcal 蛋白質 22.7g 脂質 31.9g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 34.8g 脂質 23.5g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 593kcal 蛋白質 31.1g 脂質 30.7g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.6g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 6.7g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

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

