

ヨシケイキッチン!

7/7週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

7/9(水) 夕食 牛すき煮
牛肉と白菜、玉葱、葱、春雨を特製ダレで漬け込み、具沢山に仕上げました。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)
昼食	<p>豚丼 キャベツの煮浸し 黒豆</p> <p>●エネルギー347kcal ●蛋白質12.5g ●脂質20.9g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ カリフラワーのサラダ</p> <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質18.6g ●脂質24.8g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>鶏肉となすのトマト煮込み 彩りあえ 金時豆</p> <p>●エネルギー214kcal ●蛋白質10.1g ●脂質11.4g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>焼きそば ハムカツ 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー512kcal ●蛋白質8.8g ●脂質20.2g ●炭水化物79.3g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む</p>	<p>鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのナムル</p> <p>●エネルギー272kcal ●蛋白質24.1g ●脂質13.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>白身魚の和風あんかけ 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮</p> <p>●エネルギー181kcal ●蛋白質9.8g ●脂質6.7g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>つくねのクリーム煮 ナポリタン 味付もずく</p> <p>●エネルギー325kcal ●蛋白質11.4g ●脂質16.5g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量2.9g</p>
	夕食	<p>白身魚のピカタ ひじきと油揚げの煮もの れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質14.6g ●脂質8.0g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>豚から揚げ黒酢炒め 大根煮 なすのおかかあえ</p> <p>●エネルギー188kcal ●蛋白質5.8g ●脂質9.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>牛すき煮 おすすめ 海鮮キャベツ わかめと卵の生姜あえ</p> <p>●エネルギー246kcal ●蛋白質8.4g ●脂質15.1g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>塩麻婆茄子 白菜の煮浸し 味付け里芋</p> <p>●エネルギー207kcal ●蛋白質3.7g ●脂質14.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>ホッケの塩焼き マカロニのケチャップ炒め 青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー167kcal ●蛋白質16.0g ●脂質4.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>チャプチェ 焼売 ひじきとちくわのコーンあえ</p> <p>●エネルギー208kcal ●蛋白質7.5g ●脂質9.8g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.0g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 543kcal 蛋白質 27.1g 脂質 28.9g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 4.8g</p>	<p>エネルギー 492kcal 蛋白質 24.4g 脂質 33.8g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>エネルギー 460kcal 蛋白質 18.5g 脂質 26.5g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>エネルギー 719kcal 蛋白質 12.5g 脂質 34.3g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 439kcal 蛋白質 40.1g 脂質 17.8g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>エネルギー 389kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.5g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 3.4g</p>

※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、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

