

ヨシケイキッチン!



7/21週<超簡単プラス>週間献立表

今週のおすすめメニュー

7/27(日) 昼食 牛丼

牛肉と玉葱をはちみつを加えたタレで仕上げました。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21日(月) 海の日	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
昼食	和風やしそば じゃが芋の金平風 オクラとゆばのあえもの 	スタミナポーク 焼売 あさり和小松菜の煮びたし 	鶏肉のみそ煮 大根煮 れんこんサラダ 	赤魚白醤油焼き 五目豆 なすのおかかあえ 	豚肉と野菜のレモン風炒め チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	いわしの生姜煮 厚揚げのおかか煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	牛丼 おすすめ 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮 
	●エネルギー401kcal ●蛋白質11.3g ●脂質9.7g ●炭水化物67.5g ●食塩相当量4.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー337kcal ●蛋白質14.8g ●脂質22.2g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー317kcal ●蛋白質22.0g ●脂質17.2g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー185kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.9g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー261kcal ●蛋白質8.7g ●脂質15.3g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー230kcal ●蛋白質14.2g ●脂質12.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー259kcal ●蛋白質7.7g ●脂質16.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.5g
夕食	白身魚の甘酢あんかけ 人参とツナの卵炒め ブロッコリーのナムル 	鶏のから揚げ ペペロンチーノ 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラの信田あえ 	回鍋肉 甘酢あえ 味付け里芋 	ビビンバ ブロッコリーのくず煮 わかめと卵の生姜あえ 	肉団子の甘酢あん キャベツのツナあえ 金時豆 	あじのしそ巻天ぷら ごぼう金平 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー248kcal ●蛋白質9.9g ●脂質10.2g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー368kcal ●蛋白質20.4g ●脂質20.3g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー243kcal ●蛋白質18.4g ●脂質14.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.6g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー208kcal ●蛋白質10.3g ●脂質8.4g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー276kcal ●蛋白質10.1g ●脂質11.2g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー232kcal ●蛋白質10.9g ●脂質7.8g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量1.7g

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 649kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.9g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 705kcal 蛋白質 35.2g 脂質 42.5g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 40.4g 脂質 32.1g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 369kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.5g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 19.0g 脂質 23.7g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.8g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.6g 脂質 24.5g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 4.2g
-----	--	--	--	--	--	--	--

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

