

ヨシケイキッチン!



7/21週<超簡単おかず>週間献立表

7/25 (金) 夕食 メバルのムニエル

バター風味が香る「メバルのムニエル」を是非ご賞味ください!

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 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)
朝食	ひじきと油揚げの煮もの かぼちゃの柚子風味煮 青菜のくるみあえ 	ひとくちがんも 金時人参入りなます モロヘイヤのお浸し 	野菜さつま揚げ 刻み昆布とさつま芋の煮もの ブロッコリーのくるみあえ 	ミートオムレツ 春雨の含め煮 カリフラワーのからしあえ 	根菜入り卵の花 白菜の煮浸し いんげんのごまあえ 	豆腐のそぼろ煮 大根ときのこのあっさり煮 味付もずく 	鶏ねぎさつま揚げ 青梗菜のバター風味 味付け湯葉 
	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.8g ●脂質2.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー98kcal ●蛋白質4.7g ●脂質3.8g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー162kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー140kcal ●蛋白質4.6g ●脂質3.4g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー83kcal ●蛋白質3.2g ●脂質2.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー69kcal ●蛋白質3.8g ●脂質2.2g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー111kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.3g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.1g
昼食	ハンバーグデミグラスソース じゃが芋の金平風 オクラとゆばのあえもの 	豚肉と野菜のレモン風炒め 焼売 あさりと小松菜の煮びたし 	チキンのトマトソース 大根煮 れんこんサラダ 	ホッケの塩焼き 五目豆 なすのおかかあえ 	豚肉と大根のみそ煮 チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	たら煮付け 厚揚げのおかか煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	ビーフハヤシライス 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮 
	●エネルギー300kcal ●蛋白質13.2g ●脂質15.2g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー200kcal ●蛋白質8.6g ●脂質12.3g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー239kcal ●蛋白質10.2g ●脂質14.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー163kcal ●蛋白質12.9g ●脂質7.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質10.5g ●脂質8.4g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー122kcal ●蛋白質8.2g ●脂質2.6g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー231kcal ●蛋白質5.7g ●脂質11.4g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.2g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 人参とツナの卵炒め ブロッコリーのナムル 	炭火焼き風チキン ペペロンチーノ 春菊とピーナッツのあえもの 	赤魚白醤油焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラの信田あえ 	豚肉のオイスターソース炒め 甘酢あえ 味付け里芋 	新 メバルのムニエル 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 	イカカツ&野菜コロッケ ごぼう金平 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー307kcal ●蛋白質12.0g ●脂質13.6g ●炭水化物34.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー314kcal ●蛋白質23.5g ●脂質12.7g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー114kcal ●蛋白質11.3g ●脂質4.5g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー230kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.3g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー119kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.2g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー242kcal ●蛋白質8.8g ●脂質9.4g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー231kcal ●蛋白質6.6g ●脂質9.2g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量2.3g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です						
栄養量	エネルギー 710kcal 蛋白質 28.0g 脂質 30.9g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 612kcal 蛋白質 36.8g 脂質 28.8g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 26.0g 脂質 23.6g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 26.4g 脂質 24.5g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 394kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.7g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.2g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.9g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 6.6g

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

