

ヨシケイキッチン!

7/28週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

8/3(日) 昼食 チンジャオロース

豚バラ肉とピーマン、玉葱にオイスターソースの旨味と風味を生かした特製ダレを加えた一品です♪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28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
昼食	<p>さばのみそ煮 ナポリタン いんげんの洋風あえ</p>  <p>●エネルギー295kcal ●蛋白質16.5g ●脂質15.6g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>チャプチェ 冬瓜のかに風味館かけ 山形のだし</p>  <p>●エネルギー150kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.8g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>赤魚の煮付け 大豆のトマトソース 味付けオクラめかぶ</p>  <p>●エネルギー161kcal ●蛋白質16.1g ●脂質4.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>鶏肉の照り煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ みかんます</p>  <p>●エネルギー255kcal ●蛋白質21.2g ●脂質10.3g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>たらの野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 菜の花の辛し和え</p>  <p>●エネルギー130kcal ●蛋白質13.8g ●脂質2.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ さつま芋のレーズン煮 豆腐干の中華あんかけ</p>  <p>●エネルギー395kcal ●蛋白質14.9g ●脂質16.1g ●炭水化物47.2g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>チンジャオロース 混ぜ込み炒飯 ごぼうと枝豆のサラダ</p>  <p>●エネルギー320kcal ●蛋白質11.8g ●脂質21.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量4.1g</p>
	夕食	<p>豚丼 すき昆布とえのきの酢の物 黒豆</p>  <p>●エネルギー350kcal ●蛋白質12.6g ●脂質20.9g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>つくねのクリーム煮 高野豆腐の館かけ ちくわのごま風味</p>  <p>●エネルギー291kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.2g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>牛プルコギ 彩り五穀ひじき 穂先メンマと人参のあえもの</p>  <p>●エネルギー250kcal ●蛋白質7.2g ●脂質16.6g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>白身魚のフリッター チャンプルー 白菜の塩昆布あえ</p>  <p>●エネルギー221kcal ●蛋白質15.0g ●脂質10.6g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ</p>  <p>●エネルギー330kcal ●蛋白質6.8g ●脂質24.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>イカ団子のオイスターソース わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんの信田煮</p>  <p>●エネルギー141kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.8g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.6g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 645kcal 蛋白質 29.1g 脂質 36.5g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 441kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.0g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 5.6g</p>	<p>エネルギー 411kcal 蛋白質 23.3g 脂質 21.3g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 5.1g</p>	<p>エネルギー 476kcal 蛋白質 36.2g 脂質 20.9g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>エネルギー 460kcal 蛋白質 20.6g 脂質 27.7g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>エネルギー 536kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.9g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 5.1g</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。

