

ヨシケイキッチン!

7/28週<超簡単おかず>週間献立表



8/3 (日) 昼食 煮込み海鮮メンチカツ

イカメンチカツを特製ソースで煮込んだ、柔らかくて食べやすい一品です♪

今週のおすすめメニュー

※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)
朝食	野菜と高野豆腐のうま煮 キャベツの煮浸し 春菊と油揚げのあえもの 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ オクラのとろとろ煮 	れんこん金平 ピーマンと春雨の炒め煮 菜の花のごまあえ 	肉団子の白味噌煮 じゃこなす 胡瓜の浅漬け 	がんもと大根の煮もの いんげんのピーナッツあえ かぼちゃの煮もの 	ちくわ風磯辺揚げ ひじきとくわいのサラダ 小松菜のお浸し 	豆腐ナゲット ビーフンと野菜の炒め煮 お豆のくるみあえ 
	●エネルギー58kcal ●蛋白質2.9g ●脂質1.9g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー119kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.5g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.9g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.4g
昼食	さばのみそ煮 ナポリタン いんげんの洋風あえ 	七種具材の中華丼 冬瓜のかに風味館かけ 山形のだし 	赤魚の煮付け 大豆のトマトソース 味付けオクラめかぶ 	チャプチェ わかめと青梗菜のさっぱりあえ みかんなます 	豚丼 油揚げとザーサイ煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉と野菜のカレーソース さつま芋のレーズン煮 豆腐干の中華あんかけ 	煮込み海鮮メンチカツ 混ぜ込み炒飯 ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー263kcal ●蛋白質13.7g ●脂質13.4g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー85kcal ●蛋白質3.5g ●脂質3.5g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー145kcal ●蛋白質14.2g ●脂質4.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー135kcal ●蛋白質4.8g ●脂質4.8g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー190kcal ●蛋白質7.0g ●脂質11.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー254kcal ●蛋白質12.4g ●脂質10.1g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー195kcal ●蛋白質6.1g ●脂質9.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 黒豆 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 高野豆腐の館かけ ちくわのごま風味 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 彩り五穀ひじき 穂先メンマと人参のあえもの 	真ホッケチーズパン粉焼き チャンプルー 白菜の塩昆布あえ 	塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ 	チンジャオロース わかめと干し海老の甘辛煮 いんげんの信田煮 	鶏肉のハニーマスタード なすのそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ 
	●エネルギー257kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー201kcal ●蛋白質13.6g ●脂質9.2g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー192kcal ●蛋白質6.9g ●脂質9.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー156kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー301kcal ●蛋白質6.4g ●脂質22.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.8g ●脂質15.3g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.4g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.8g
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 578kcal 蛋白質 30.9g 脂質 26.3g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 367kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.0g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.8g 炭水化物 54.2g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 400kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.4g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 594kcal 蛋白質 17.7g 脂質 36.3g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 595kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.6g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 692kcal 蛋白質 34.0g 脂質 34.9g 炭水化物 61.0g 食塩相当量 6.1g

※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。