

ヨシケイキッチン!

12/22週^{ホリューム}週間献立表



12/24(水)昼食 チキンクリームシチュー

今週のおすすめメニュー

クリスマスには11月の感謝祭と同じように七面鳥の料理が伝統として続いています。日本でもそれにならって鶏肉を使った洋食がよく食べられています。まろやかなシチューで素敵なクリスマスをお過ごしください♪

※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	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
歳事							
昼食	<p>鶏肉のマヨ焼き 白はんぺんと切干大根のサラダ すまし汁(豆腐・玉葱)</p>  <p>●エネルギー319kcal ●蛋白質31.9g ●脂質15.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豚肉とキャベツのガーリック炒め オクラのかに風味あえ 鶏がらスープ(春雨・太葱)</p>  <p>●エネルギー290kcal ●蛋白質18.2g ●脂質15.8g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>チキンクリームシチュー オムレツ 白菜のあえもの</p>  <p>●エネルギー467kcal ●蛋白質25.4g ●脂質27.2g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量4.2g</p>	<p>とんかつ&豚肉の野菜巻きフライ 五目揚げとさつま芋の煮もの みそ汁(ごぼう・太葱)</p>  <p>●エネルギー413kcal ●蛋白質14.3g ●脂質17.5g ●炭水化物53.2g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>さわらの焼き漬け 白はんぺんとオクラのあえもの みそ汁(焼麸・玉葱)</p>  <p>●エネルギー288kcal ●蛋白質20.7g ●脂質12.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>肉団子とカリフラワーのスープ煮 ベーコンとじゃが芋の炒めもの キャベツと木耳のさっぱりあえ</p>  <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質10.8g ●脂質12.7g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>塩ラーメン 焼売 ハムとれんこんのあえもの</p>  <p>●エネルギー538kcal ●蛋白質30.3g ●脂質12.9g ●炭水化物74.0g ●食塩相当量2.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>
夕食	<p>豚肉とブロッコリーの煮もの れんこんのそぼろ炒め みそ汁(焼麸・わかめ)</p>  <p>●エネルギー379kcal ●蛋白質23.0g ●脂質22.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>ミナミカゴカマスのみそ煮 ウインナーともやしの炒めもの すまし汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー293kcal ●蛋白質18.9g ●脂質17.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>牛肉の甘辛焼き 大根のスープ煮 マカロニサラダ</p>  <p>●エネルギー313kcal ●蛋白質16.1g ●脂質19.2g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>鶏肉の炭火風焼き キャベツのかに風味あえ みそ汁(えのき茸・人参)</p>  <p>●エネルギー343kcal ●蛋白質24.8g ●脂質22.1g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>豚肉といんげんの炒めもの 小松菜のかきたま煮 鶏がらスープ(春雨・コーン)</p>  <p>●エネルギー296kcal ●蛋白質19.4g ●脂質17.7g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>あじのごま風味炒め 焼ちくわと里芋のあつさり煮 鶏がらスープ(わかめ・パセリ)</p>  <p>●エネルギー252kcal ●蛋白質19.9g ●脂質10.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉の西京バター焼き オクラのかきたま煮 すまし汁(とろろ昆布・小松菜)</p>  <p>●エネルギー294kcal ●蛋白質21.1g ●脂質17.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.1g</p>

2食の合計

栄養量	<p>エネルギー 698kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.8g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 37.1g 脂質 33.3g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 780kcal 蛋白質 41.5g 脂質 46.4g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 6.9g</p>	<p>エネルギー 756kcal 蛋白質 39.1g 脂質 39.6g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 584kcal 蛋白質 40.1g 脂質 30.1g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 529kcal 蛋白質 30.7g 脂質 23.0g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 6.4g</p>	<p>エネルギー 832kcal 蛋白質 51.4g 脂質 30.0g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 5.4g</p>
-----	---	---	---	---	---	---	---

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

YOSH!KE!

ヨシケイキッチン!

12/29週<ボリューム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

12/31(水) 夕食 鶏肉のあつたか年越しそば

年越しそばには「健康」や「厄災を断つ」などさまざまな意味が込められています。温かいそばを食べて健康に2026年に向かいましょう！

※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	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
歳事	豚肉と里芋の煮もの 鶏肉と小松菜の炒めもの たぬき汁	鶏肉の梅風味焼き 三角しのだの煮もの すまし汁(とろろ昆布・玉葱)	牛肉とカリフラワーのバーミューチャー炒め 小松菜のそぼろ煮 みそ汁(焼麸・わかめ)	鶏肉のごまドレ焼き 焼ちくわと里芋の煮もの すまし汁(花麩・玉葱)	おろし豚丼 おかからサラダ 鶏がらスープ(春雨・玉葱)	モーカのみそホイル蒸し 豚肉といんげんの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・焼麸)	鶏肉とごぼうの煮もの 白はんぺんとほうれん草のあえもの みそ汁(オクラ・玉葱)
昼食							
	●エネルギー330kcal ●蛋白質24.0g ●脂質19.3g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー372kcal ●蛋白質33.4g ●脂質14.4g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー230kcal ●蛋白質19.7g ●脂質13.5g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー330kcal ●蛋白質30.8g ●脂質15.1g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー331kcal ●蛋白質18.9g ●脂質21.2g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー245kcal ●蛋白質25.5g ●脂質11.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー311kcal ●蛋白質24.4g ●脂質15.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.6g
夕食	さばのから揚げ 焼ちくわといんげんの炒めもの みそ汁(焼麸・玉葱)	豚肉とじゃが芋の炒めもの ツナとオクラのサラダ スープ(マカロニ・パセリ)	鶏肉のあつたか年越しそば 切干大根の炒めもの かに風味サラダ	豚肉と小松菜のケチャップ煮 人参とツナの卵炒め スープ(わかめ・コーン)	メルルーサの塩焼き 豚肉とれんこんの煮もの そぼろ汁	鶏肉となすの炒めもの 厚揚げのおかか煮 たぬき汁	デミグラスソースハンバーグ 小松菜の煮もの スープ(マカロニ・グリンピース)
	●エネルギー349kcal ●蛋白質22.7g ●脂質23.5g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー372kcal ●蛋白質22.1g ●脂質21.4g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー749kcal ●蛋白質36.0g ●脂質28.1g ●炭水化物86.7g ●食塩相当量6.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー298kcal ●蛋白質17.5g ●脂質20.2g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー216kcal ●蛋白質24.3g ●脂質7.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー410kcal ●蛋白質21.1g ●脂質31.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー505kcal ●蛋白質23.0g ●脂質31.5g ●炭水化物39.8g ●食塩相当量3.4g

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 679kcal 蛋白質 46.7g 脂質 42.8g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 744kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.8g 炭水化物 54.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 979kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.6g 炭水化物 96.9g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 628kcal 蛋白質 48.3g 脂質 35.3g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 43.2g 脂質 28.8g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 655kcal 蛋白質 46.6g 脂質 42.4g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 816kcal 蛋白質 47.4g 脂質 47.1g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 7.0g

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

