

# ヨシケイキッチン!

12/22週<手作りおかず>週間献立表



12/24(水)昼食 えびの完熟トマトパスタ

完熟トマトペーストのコクが感じられる、えびの入ったパスタです！

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	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	白はんぺんとオクラの煮もの ほうれん草のコーンあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	豆腐の煮もの もやしの二色炒め みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの 大根のあっさり煮 みそ汁(えのき茸・玉葱) 	目玉焼き キャベツの炒めもの スープ(わかめ・人参) 	焼ちくわ小松菜の炒めもの 納豆 すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	里芋のそぼろ煮 おからサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とじやが芋の炒めもの チンゲン菜の煮もの スープ(焼麩・パセリ) 
朝食	●エネルギー85kcal ●蛋白質5.8g ●脂質1.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー137kcal ●蛋白質8.4g ●脂質7.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー126kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.6g ●脂質13.6g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.7g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー148kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー176kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.6g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.1g
昼食	鶏肉の照り焼き ひじきの煮もの ブロッコリーのあえもの 鶏がらスープ(焼麩・グリンピース) 	豚肉と白菜のみそ炒め なすのかに風味サラダ かぼちゃの煮もの すまし汁(油揚げ・太葱) 	【クリスマス】えびの完熟トマトパスタ キャベツのミモザサラダ いんげんの煮もの 	鶏肉の塩麹から揚げ ちくわと里芋の煮もの 大根のドレッシングあえ みそ汁(白菜・太葱) 	豚肉とじやが芋のさっぱり煮 鶏五目ご飯 カリフラワーのあえもの みそ汁(わかめ・チンゲン菜) 	銀ひらすの塩焼き オクラのかき玉煮 白菜のおかかあえ 鶏がらスープ(春雨・グリンピース) 	鶏肉となすの和風炒め ツナとれんこんの煮もの 菜の花のごまあえ たぬき汁 
夕食	豚肉といんげんの煮もの ツナポテトサラダ 小松菜のさっと炒め みそ汁(卵・人参) 	かれいの香味フライ 五目揚げとキャベツの煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(大根・わかめ) 	鶏肉とさつまいのバター醤油炒め 白菜のそぼろ煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のマヨネーズ焼き 白はんぺんとほうれん草のサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 	ミニカゴカマスとれんこんの炒めもの 冬瓜のかに風味餡かけ いんげんのサラダ みそ汁(卵・人参) 	ロールキャベツ ブロッコリーの炒めもの マカロニサラダ 	ポークソテー 五目豆 カリフラワーの煮もの みそ汁(卵・玉葱) 
一日の合計	エネルギー 695kcal 蛋白質 47.4g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 36.2g 脂質 29.8g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 868kcal 蛋白質 44.7g 脂質 27.3g 炭水化物 116.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 678kcal 蛋白質 46.5g 脂質 38.7g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 684kcal 蛋白質 40.6g 脂質 33.8g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 32.4g 脂質 25.6g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 838kcal 蛋白質 46.4g 脂質 49.1g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 7.5g

\*ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 695kcal 蛋白質 47.4g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 36.2g 脂質 29.8g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 868kcal 蛋白質 44.7g 脂質 27.3g 炭水化物 116.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 678kcal 蛋白質 46.5g 脂質 38.7g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 684kcal 蛋白質 40.6g 脂質 33.8g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 32.4g 脂質 25.6g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 838kcal 蛋白質 46.4g 脂質 49.1g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 7.5g
-----	--	--	---	--	--	--	--

※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。

# ヨシケイキッチン!

12/29週<手作りおかず>週間献立表



あけましておめでとうございます!  
本年も皆様に喜んでいただけるメニューの作成に努めて参ります。  
ヨシケイキッチンをどうぞよろしくお願ひ致します!!

\*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			大晦日	元日			
朝食	焼ちくわとオクラの煮もの キャベツと木耳のさっぱりあえ そぼろ汁 	鶏肉とれんこんの炒めもの なすのおかかあえ みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	ブロッコリーの煮もの マカロニのソテー すまし汁(とろろ昆布・チンゲン菜) 	お雑煮風 いんげんの炒めもの みかんなます 	焼きはんぺん 里芋のあえもの そぼろ汁 	ひじきの煮もの じゃが芋の炒めもの みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	豚肉とカリフラワーの炒めもの ビーフンサラダ スープ(ほうれん草・わかめ) 
	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.2g ●脂質3.1g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.4g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー168kcal ●蛋白質8.4g ●脂質7.7g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.8g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー152kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー153kcal ●蛋白質9.0g ●脂質6.3g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー163kcal ●蛋白質7.2g ●脂質8.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉とほうれん草の煮もの 白はんぺんといんげんの炒めもの ひじきとくわいのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	チキンソテー 切干大根煮 じゃが芋のマヨあえ 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	あじとカリフラワーの炒めもの 白はんぺんと里芋の煮もの 菜の花のピーナッツあえ スープ(焼麩・パセリ) 	松風焼き れんこんのツナあえ なすの生姜煮 すまし汁(花麩・わかめ) 	炭火風豚焼き肉丼 焼ちくわとカリフラワーの煮もの スパゲティサラダ すまし汁(とろろ昆布・チンゲン菜) 	赤魚のホイル蒸し 豚肉とれんこんの煮もの オクラの磯あえ たぬき汁 	鶏肉と里芋の煮もの 焼ちくわと小松菜の炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 鶏がらスープ(焼麩・グリンピース) 
	●エネルギー277kcal ●蛋白質16.1g ●脂質15.3g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー359kcal ●蛋白質23.4g ●脂質18.7g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー222kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー248kcal ●蛋白質17.0g ●脂質12.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー356kcal ●蛋白質17.7g ●脂質18.6g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー225kcal ●蛋白質17.7g ●脂質9.3g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー232kcal ●蛋白質12.6g ●脂質12.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量4.2g
夕食	骨取りたらフライ 里芋の煮もの ブロッコリーのドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚肉とごぼうのきんぴら 厚揚げと小松菜のサラダ 刻み昆布の煮もの たぬき汁 	年越しそば コーンクリーミーコロッケ オクラサラダ 	豚肉とじゃが芋の甘辛煮 焼壳 チンゲン菜のあえもの みそ汁(とろろ昆布・玉葱) 	さばの蒲焼き ほぐし鶏とブロッコリーのサラダ かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	チキンバーベキュー ツナと小松菜の煮もの カラフルピクルス スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚肉のしょうゆ焼 野菜と高野豆腐のうま煮 ブロッコリーのナムル そぼろ汁 
	●エネルギー242kcal ●蛋白質15.7g ●脂質9.0g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー263kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.5g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー549kcal ●蛋白質25.5g ●脂質12.2g ●炭水化物84.8g ●食塩相当量4.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー284kcal ●蛋白質17.2g ●脂質11.7g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー384kcal ●蛋白質21.8g ●脂質22.6g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー280kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー274kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.6g

一日の合計

\*ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 651kcal 蛋白質 39.0g 脂質 27.4g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 782kcal 蛋白質 46.4g 脂質 42.6g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 939kcal 蛋白質 50.8g 脂質 28.6g 炭水化物 116.7g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 724kcal 蛋白質 41.2g 脂質 30.1g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 892kcal 蛋白質 47.5g 脂質 48.1g 炭水化物 72.7g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 658kcal 蛋白質 44.4g 脂質 28.3g 炭水化物 58.3g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 669kcal 蛋白質 38.8g 脂質 36.5g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 8.7g

※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。

YOSHIEI!