

ヨシケイキッチン!

12/22週<簡単おかず>週間献立表



12/28 (日) 夕食 かつおの漬け丼

かつおを特製の漬けだれに漬け込みました!是非ご賞味ください!

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	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)
朝食	<p>春雨の炒めもの オクラのボン酢あえ スープ(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー85kcal ●蛋白質3.1g ●脂質2.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>かぼちゃのそぼろ煮 れんこんの炒めもの みそ汁(白菜・玉葱)</p> <p>●エネルギー127kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>豚肉とキャベツの炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(青菜・太葱)</p> <p>●エネルギー118kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.0g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>鶏肉と白菜のおかか煮 わかめと卵の生姜あえ みそ汁(大根・玉葱)</p> <p>●エネルギー96kcal ●蛋白質8.4g ●脂質2.0g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>ひじき煮 なすの生姜煮 みそ汁(チンゲン菜・人参)</p> <p>●エネルギー79kcal ●蛋白質4.4g ●脂質0.7g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー100kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>いわしとひじきのハンバーグ オクラのあえもの 鶏がらスープ(枝豆・玉葱)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g</p>
昼食	<p>豚肉とたけのこの中華風 じゃが芋の炒めもの 焼売</p> <p>●エネルギー343kcal ●蛋白質13.7g ●脂質23.4g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>かんぱちバーグ(デミグラスソース) ごぼう金平 大根の煮もの</p> <p>●エネルギー193kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.2g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>親子丼 かぶと油揚げの煮もの 白菜のあえもの</p> <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>スケソウダラの生姜醤油焼き ちくわといんげんの炒めもの オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質10.9g ●脂質5.2g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>豚肉と大根のみそ煮 ベーコンとれんこんの炒めもの 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー212kcal ●蛋白質9.8g ●脂質12.7g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>かれのいの煮付け ブロッコリーのくず煮 炒り卵</p> <p>●エネルギー177kcal ●蛋白質14.3g ●脂質10.0g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>チキンステーキ チンゲン菜のバターソテー みかんなます</p> <p>●エネルギー268kcal ●蛋白質22.3g ●脂質15.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.7g</p>
夕食	<p>さばタレカツ カリフラワーの炒めもの 根菜入り卵の花</p> <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質8.7g ●脂質12.2g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>和風やきそば チキンカツ もやしのあえもの</p> <p>●エネルギー394kcal ●蛋白質11.8g ●脂質11.9g ●炭水化物56.3g ●食塩相当量3.9g ※麺の栄養量を含む</p>	<p>牛肉と野菜のジェノバソース 野菜と高野豆腐のうま煮 大根サラダ</p> <p>●エネルギー171kcal ●蛋白質6.4g ●脂質8.8g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>鶏団子のトマト煮 すき昆布とえのきの酢の物 キャベツの蒸し焼き</p> <p>●エネルギー176kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.9g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>エビカツと野菜コロッケ ウインナーとカリフラワーの煮もの 彩りあえ</p> <p>●エネルギー240kcal ●蛋白質9.7g ●脂質10.5g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>回鍋肉 ハムとほうれん草の炒めもの 刻み大根の梅肉あえ</p> <p>●エネルギー198kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.3g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>かつおの漬け丼 なすのそぼろ煮 いんげんのあえもの</p> <p>●エネルギー155kcal ●蛋白質13.0g ●脂質6.4g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g</p>
一日の合計	<p>エネルギー 656kcal 蛋白質 25.5g 脂質 37.7g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>エネルギー 714kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.6g 炭水化物 94.6g 食塩相当量 7.5g</p>	<p>エネルギー 413kcal 蛋白質 21.3g 脂質 23.1g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>エネルギー 393kcal 蛋白質 27.6g 脂質 16.1g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 6.3g</p>	<p>エネルギー 531kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.9g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 475kcal 蛋白質 29.4g 脂質 22.8g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 537kcal 蛋白質 41.3g 脂質 27.3g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 4.5g</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。

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

ヨシケイキッチン!

12/29週<簡単おかず>週間献立表



1/1 (木) 朝食 八幡巻き

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

ごぼう、いんげん、人参、玉葱を鶏肉で巻き、煮付けました。お正月にぴったりです!

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	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水) 大晦日	1月1日(木) 元日	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	<p>ウインナー れんこんのサラダ スープ(シェルマカロニ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>チンゲン菜のそぼろ炒め かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・焼麩)</p>  <p>●エネルギー134kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.9g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>納豆 かに風味サラダ たぬき汁</p>  <p>●エネルギー150kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>八幡巻き 里芋の煮ころがし すまし汁(とろろ昆布・焼麩)</p>  <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質5.9g ●脂質2.9g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ マカロニサラダ みそ汁(わかめ・チンゲン菜)</p>  <p>●エネルギー183kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>豚肉とカリフラワーの炒めもの ほうれん草のお浸し 鶏がらスープ(焼麩・パセリ)</p>  <p>●エネルギー112kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.0g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>白はんぺんと里芋の煮もの オクラのごまあえ たぬき汁</p>  <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.0g</p>
昼食	<p>さばのたまり醤油焼き 油揚げとザーサイ煮 里芋の煮もの</p>  <p>●エネルギー215kcal ●蛋白質15.0g ●脂質13.3g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ 小松菜の煮もの ひじきとくわいのサラダ</p>  <p>●エネルギー218kcal ●蛋白質7.2g ●脂質10.7g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>ナガメバルのガーリックトマト煮 いんげんのそぼろ煮 ちくわのごま風味</p>  <p>●エネルギー187kcal ●蛋白質14.5g ●脂質6.9g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>鶏肉のみそ煮 じゃが芋の炒めもの あさりと小松菜の煮びたし</p>  <p>●エネルギー271kcal ●蛋白質13.6g ●脂質16.6g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>かれのいの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ ブロッコリーのマリネ</p>  <p>●エネルギー117kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.7g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.0g</p>	<p>豚井 切干大根とツナのサラダ れんこんの含め煮</p>  <p>●エネルギー194kcal ●蛋白質6.4g ●脂質10.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんのパタポン炒め ブロッコリーのコンソメ風味</p>  <p>●エネルギー230kcal ●蛋白質8.6g ●脂質13.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.6g</p>
夕食	<p>ロールキャベツ 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーのボン酢あえ</p>  <p>●エネルギー103kcal ●蛋白質6.3g ●脂質3.0g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>厚揚げと豚肉の煮もの なすのみぞれ煮 カリフラワーの炒めもの</p>  <p>●エネルギー311kcal ●蛋白質16.0g ●脂質21.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>牛丼 彩り五穀ひじき オクラのサラダ</p>  <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質8.0g ●脂質17.0g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) キャベツのツナあえ ほうれん草のおかか炒め</p>  <p>●エネルギー146kcal ●蛋白質10.6g ●脂質7.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>豚肉と野菜の蒲焼風 ごぼうの煮もの 山形のだし</p>  <p>●エネルギー215kcal ●蛋白質12.6g ●脂質8.9g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>牛ブルコギ ひじき煮 モロヘイヤの辛しあえ</p>  <p>●エネルギー222kcal ●蛋白質10.3g ●脂質14.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>さわら幽庵煮 じゃが芋の炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの</p>  <p>●エネルギー234kcal ●蛋白質15.4g ●脂質12.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.2g</p>
一日の合計	<p>エネルギー 509kcal 蛋白質 27.6g 脂質 28.7g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 663kcal 蛋白質 29.8g 脂質 39.1g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 588kcal 蛋白質 30.3g 脂質 32.0g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 533kcal 蛋白質 30.1g 脂質 27.2g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 515kcal 蛋白質 29.1g 脂質 23.5g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 528kcal 蛋白質 23.1g 脂質 31.3g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 6.5g</p>	<p>エネルギー 580kcal 蛋白質 28.9g 脂質 28.5g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 4.8g</p>

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

YOSHIKEI!