

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	春雨の炒めもの オクラのポン酢あえ スープ(焼麩・人参) 	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) 	豚肉とキャベツの炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(青菜・太葱) 	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) 	ひじき煮 なすの生姜煮 みそ汁(テンゲン菜・人参) 	ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	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)
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
昼食	豚肉とたけのこの中華風 じゃが芋の炒めもの 焼売 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 新 ごぼう金平 大根の煮もの 	親子丼 新 かぶと油揚げの煮もの 白菜のあえもの 	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 	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 	かれいの煮付け ブロッコリーのくず煮 炒り卵 	チキンステーキ テンゲン菜のバターソテー みかんなます
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
夕食	さばたれかつ カリフラワーの炒めもの 根菜入り卯の花 	和風やきそば チキンカツ もやしのあえもの 	牛肉と野菜のジノベーゼソース 野菜と高野豆腐のうま煮 大根サラダ 	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 	エビカツ＆野菜コロッケ ワインナーとカリフラワーの煮もの 彩りあえ 	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 	かつおの漬け丼 なすのそぼろ煮 いんげんのあえもの
	●エネルギー228kcal ●蛋白質8.7g ●脂質11.9g ●炭水化物56.3g ●食塩相当量12.2g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量1.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー394kcal ●蛋白質11.8g ●脂質12.2g ●炭水化物56.3g ●食塩相当量12.9g	●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	●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	●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	●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	●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

一日の合計

栄養量	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	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	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	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	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	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	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
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

YOSHIE!

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ひいたします。
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)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	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) 	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・焼麸) 	納豆 かに風味サラダ たぬき汁 	八幡巻き 里芋の煮ころがし すまし汁(とろろ昆布・焼麸) 	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) 	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(焼麸・パセリ) 	白はんぺんと里芋の煮もの オクラのごまあえ たぬき汁
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
昼食	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 	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 	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 	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 	かれいの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ プロッコリーのマリネ 	豚丼 切干大根とツナのサラダ れんこんの含め煮 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんのバタポン炒め プロッコリーのコンソメ風味
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
夕食	ロールキャベツ 大根ときのこのあっさり煮 プロッコリーのポン酢あえ 	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 	牛丼 彩り五穀ひじき オクラのサラダ 	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 	豚肉と野菜の蒲焼風 ごぼうの煮もの 山形のだし 	牛ブルコギ ひじき煮 モロヘイヤの辛しあえ 	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
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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

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 509kcal 蛋白質 27.6g 脂質 28.7g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 5.2g	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	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	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	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	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	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
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。