

ヨシケイキッチン!

12/22週<超簡単プラス>週間献立表



今

今週のおすすめメニュー

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♪

※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)
昼食	鶏肉のみそ煮 焼売 モロヘイヤのお浸し 	新 スケソウダラの生姜醤油焼き ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	新 鶏の竜田揚げ かぶと油揚げの煮もの 菜の花のピーナッツあえ 	さばのみそ煮 じゃが芋と大豆そぼろの煮もの オクラの信田あえ 	和風やしそば 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え 	赤魚の柚子塩漬焼き ブロッコリーのくず煮 なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 人参とツナの卵炒め みかんなます 
	●エネルギー311kcal ●蛋白質24.3g ●脂質16.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー130kcal ●蛋白質13.2g ●脂質3.7g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー322kcal ●蛋白質18.6g ●脂質18.8g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー222kcal ●蛋白質16.3g ●脂質12.0g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー385kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.8g ●炭水化物61.9g ●食塩相当量4.7g ※麵の栄養量を含む	●エネルギー136kcal ●蛋白質13.2g ●脂質7.2g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー274kcal ●蛋白質11.0g ●脂質16.5g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.1g
夕食	にしんの土佐煮 根菜入り卵の花 小松菜のお浸し 	豚肉とたけのこの中華風 チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	豚肉と大根のこっくり煮 野菜と高野豆腐のうま煮 オクラのとろろ煮 	牛丼 すき昆布とえのきの酢の物 かぼちゃの柚子風味煮 	エビカツ&イカカツ 彩りあえ ブロッコリーのくるみあえ 	回鍋肉 にらのもっちりエビチヂミ 刻み大根の梅肉あえ 	かつおの漬け丼 なすのそぼろ煮 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー228kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー281kcal ●蛋白質11.1g ●脂質17.3g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー207kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.2g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー287kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.9g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー300kcal ●蛋白質14.0g ●脂質13.1g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー198kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.2g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー169kcal ●蛋白質15.7g ●脂質6.8g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.8g

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 539kcal 蛋白質 38.2g 脂質 29.1g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 411kcal 蛋白質 24.3g 脂質 21.0g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 529kcal 蛋白質 24.9g 脂質 31.0g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.9g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 685kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.9g 炭水化物 93.7g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 334kcal 蛋白質 23.3g 脂質 14.4g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 26.7g 脂質 23.3g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.9g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。





ヨシケイキッチン!

12/29週<超簡単プラス>週間献立表



今

今週のおすすめメニュー

12/31 (水) 昼食 いわしの生姜煮  
いわしを特製の生姜タレで煮付けました。ご飯との相性もぴったりです！

※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 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)
昼食	さばと豆腐のごま味噌煮 油揚げとザーサイ煮 お豆のくるみあえ 	肉団子の甘酢あん ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	いわしの生姜煮 大根とベーコンの洋風煮 ちくわのごま風味 	チンジャオロース じゃが芋の金平風 あさりと小松菜の煮びたし 	メンチカツ&ピザ風味コロッケ 冬瓜のかに風味餡かけ ピーマンと春雨の炒め煮 	麻婆豆腐 切干大根とツナのサラダ サラダ風ポテト卵の花 	牛プルコギ いんげんのピーナッツあえ ブロッコリーのコンソメ風味 
	●エネルギー378kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.6g ●炭水化物40.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー276kcal ●蛋白質10.8g ●脂質15.5g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー247kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー310kcal ●蛋白質11.2g ●脂質18.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー370kcal ●蛋白質8.2g ●脂質21.3g ●炭水化物36.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.7g ●脂質8.8g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質7.1g ●脂質16.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.2g
夕食	鶏肉の照り煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーの辛し醤油 	赤魚白醤油焼き なすのみぞれ煮 胡瓜の浅漬け 	ビビンバ 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) キャベツのツナあえ 春菊とピーナッツのあえもの 	スタミナポーク 海鮮お好み焼き 山形のだし 	焼きめばるの葱油あえ あらびきチキンスティック モロヘイヤの辛しあえ 	豚肉と野菜のレモン風炒め ペペロンチーノ 大根葉と油揚げのあえもの 
	●エネルギー247kcal ●蛋白質21.7g ●脂質10.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー101kcal ●蛋白質13.1g ●脂質2.3g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー219kcal ●蛋白質10.5g ●脂質8.1g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー131kcal ●蛋白質11.3g ●脂質5.4g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー415kcal ●蛋白質14.0g ●脂質29.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー232kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.6g ●炭水化物4.1g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー251kcal ●蛋白質8.2g ●脂質13.7g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.3g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 625kcal 蛋白質 40.0g 脂質 26.9g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.8g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 26.4g 脂質 20.2g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 22.5g 脂質 23.8g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 785kcal 蛋白質 22.2g 脂質 50.8g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 25.2g 脂質 24.4g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 15.3g 脂質 30.5g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.5g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

