

ヨシケイキッチン!



12/22週<超簡単おかず>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 キャベツと木耳のさつぱりあえ いんげんの洋風あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とわかめの酢のもの 金時豆 	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ 味付け湯葉 	がんもと大根の煮もの 白菜の煮浸し わかめと卵の生姜あえ 	ピーフンと野菜の炒め煮 なすの生姜煮 ほうれん草のごまあえ 	ちくわ風磯辺揚げ さつま芋のレーズン煮 れんこんサラダ 	いわしとひじきのハンバーグ 甘酢あえ 青菜のくるみあえ 
	●エネルギー100kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー128kcal ●蛋白質3.2g ●脂質0.2g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー130kcal ●蛋白質4.6g ●脂質8.2g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.7g ●脂質2.0g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー78kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.7g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー156kcal ●蛋白質4.5g ●脂質4.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.8g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.0g
昼食	豚肉とたけのこの中華風 焼売 モロヘイヤのお浸し 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 新 ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	親子丼 新 かぶと油揚げの煮もの 葉の花のピーナッツあえ 	スケソウダラの生姜醤油焼き じやが芋と大豆そぼろの煮もの オクラの信田あえ 	豚肉と大根のみそ煮 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え 	かわいいの煮付け プロッコリーのくず煮 なすのおかかあえ 	チキンステーキ 人参とツナの卵炒め みかんなます 
	●エネルギー219kcal ●蛋白質9.8g ●脂質14.1g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー198kcal ●蛋白質0.2g ●脂質10.0g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー98kcal ●蛋白質0.1g ●脂質2.7g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー93kcal ●蛋白質10.9g ●脂質1.6g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー133kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー125kcal ●蛋白質10.2g ●脂質6.2g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質19.2g ●脂質13.2g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g
夕食	さばたれかつ 根菜入り卵の花 小松菜のお浸し 	和風やきそば チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 野菜と高野豆腐のうま煮 オクラのとろとろ煮 	鶏団子のトマト煮 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＆野菜コロッケ 彩りあえ プ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184kcal ●蛋白質7.9g ●脂質8.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー387kcal ●蛋白質11.9g ●脂質10.9g ●炭水化物56.6g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.6g ●脂質8.8g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー213kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.8g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー205kcal ●蛋白質7.7g ●脂質8.9g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー175kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー154kcal ●蛋白質13.1g ●脂質6.8g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.6g

一日の合計

栄養量	エネルギー 503kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.4g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 713kcal 蛋白質 24.3g 脂質 21.1g 炭水化物 102.0g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.7g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 372kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.4g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.4g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.0g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 487kcal 蛋白質 37.4g 脂質 22.8g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 4.2g
-----	--	---	--	--	--	--	--

※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<超簡単おかず>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 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味付けオクラめかぶ 	れんこん金平 わかめと干し海老の甘辛煮 かぼちゃの煮もの 	肉団子の白味噌煮 かに風味サラダ 胡瓜めかぶ 	八幡巻き 金時人参入ります 黒豆 	鶏ねぎさつま揚げ すき昆布とえのきの酢の物 マカロニサラダ 	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 穂先メンマと人参のあえもの 	ひとちがんも わかめと青梗菜のさっぱりあえ オクラのごまあえ 
	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.1g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー92kcal ●蛋白質2.9g ●脂質1.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.1g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.3g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー166kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.9g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー67kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.3g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー88kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.4g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量2.1g
昼食	さばのたまり醤油焼き 油揚げとザーサイ煮 お豆のくるみあえ 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	ナガメバルのガーリックトマト煮 大根とベーコンの洋風煮 ちくわのごま風味 	鶏肉のみぞ煮 じゃが芋の金平風 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 ピーマンと春雨の炒め煮 	豚丼 切干大根とツナのサラダ サラダ風ポテト卵の花 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんのピーナツあえ プロッコリーのコンソメ風味 
	●エネルギー232kcal ●蛋白質16.1g ●脂質14.6g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質0.7g ●脂質12.3g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー134kcal ●蛋白質10.2g ●脂質4.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー235kcal ●蛋白質12.6g ●脂質12.7g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質7.9g ●脂質2.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー217kcal ●蛋白質7.0g ●脂質13.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー213kcal ●蛋白質8.8g ●脂質10.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.9g
夕食	ロールキャベツ 大根ときのこのあっさり煮 プロッコリーの辛し醤油 	厚揚げと豚肉の煮もの なすのみぞれ煮 胡瓜の浅漬け 	牛丼 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 春菊とピーナツのあえもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 海鮮お好み焼き 山形のだし 	牛ブルコギ あらびきチキンステイック モロヘイヤの辛しあえ 	さわら幽庵煮 ペペロンチーノ 大根葉と油揚げのあえもの 
	●エネルギー96kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー262kcal ●蛋白質15.0g ●脂質17.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー231kcal ●蛋白質8.0g ●脂質15.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.3g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.1g ●脂質16.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー237kcal ●蛋白質11.7g ●脂質16.1g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質6.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.9g

一日の合計

栄養量	エネルギー 500kcal 蛋白質 29.2g 脂質 31.7g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 588kcal 蛋白質 26.6g 脂質 31.4g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 25.0g 脂質 23.5g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 513kcal 蛋白質 28.2g 脂質 21.3g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.7g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.9g 脂質 31.9g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 487kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.5g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 5.9g
-----	--	--	--	--	--	--	--

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

 YOSHIE!