

ヨシケイキッチン!

12/8週<手作りおかず>週間献立表



12/10(水)昼食 大阪王将 にら饅頭

今週の新メニュー

お肉とニラをぎゅっと詰め込み、食べ応え抜群です。ニラとごま油の風味が食欲をそそります。

※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8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
歳事							
朝食	鶏肉といんげんの煮もの マカロニサラダ みそ汁(卵・チンゲン菜) 	豚肉と大根のコンソメ煮 レタスサラダ ミネストローネ 	田毎蒸し かぼちゃの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 	焼ちくわとじやが芋の炒めもの ブロッコリーのナムル みそ汁(わかめ・玉葱) 	豆腐のあつさり煮 小松菜の炒めもの みそ汁(大根・細葱) 	白はんぺんとカリフラワーの炒めもの 納豆 みそ汁(なす・太葱) 	里芋のそぼろ煮 胡瓜のサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 
	●エネルギー161kcal ●蛋白質10.4g ●脂質7.6g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー107kcal ●蛋白質5.3g ●脂質6.0g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質10.3g ●脂質9.8g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー161kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.9g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー141kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.0g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.5g ●脂質7.4g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー158kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.8g
昼食	たこキャベツカツ 白はんぺんとブロッコリーの煮もの 里芋のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	鶏肉とさつまいのみそバター煮 もやしの炒めもの オクラサラダ すまし汁(焼麩・細葱) 	豚肉のゆずこし炒め 大阪王将 にら饅頭 大根のしそあえ 鶏がらスープ(枝豆・太葱) 	さばのムニエル レタスのさっと煮 チンゲン菜のあえもの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	牛肉のしぐれ煮うどん キャベツの信田あえ さつまいの炒めもの みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	鶏肉とれんこんのさっぱり煮 大根の菜種あえ 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	豚肉のオニオンソース炒め かぼちゃサラダ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー304kcal ●蛋白質11.0g ●脂質11.6g ●炭水化物38.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー326kcal ●蛋白質13.9g ●脂質15.5g ●炭水化物37.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー236kcal ●蛋白質11.8g ●脂質17.4g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー343kcal ●蛋白質16.4g ●脂質24.4g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー486kcal ●蛋白質17.8g ●脂質15.6g ●炭水化物72.0g ●食塩相当量4.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー266kcal ●蛋白質16.8g ●脂質13.2g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー261kcal ●蛋白質15.4g ●脂質12.1g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.6g
夕食	豚肉の生姜焼き れんこんのツナあえ じやが芋のほっくり煮 みそ汁(焼麩・人参) 	かれいと2色ピーマンの炒めもの ちくわとごぼうの煮もの キャベツのマヨあえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉のから揚げ ハムと胡瓜のサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(えのき茸・細葱) 	豚肉とキャベツの煮もの 大根のかに風味炒め なすのだしじょうゆあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のすりおろし野菜ソテー ウインナーといんげんの煮もの 白菜の二色サラダ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	まぐろの漬け丼 五目揚げとキャベツの炒めもの オクラのさっと煮 すまし汁(とろろ昆布・人参) 	ハンバーグ ハムと白菜の煮もの ブロッコリーサラダ スープ(焼麩・太葱) 
	●エネルギー322kcal ●蛋白質19.2g ●脂質19.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質13.1g ●脂質8.4g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー224kcal ●蛋白質22.3g ●脂質9.5g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー224kcal ●蛋白質14.6g ●脂質11.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質16.2g ●脂質15.6g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー164kcal ●蛋白質14.6g ●脂質5.0g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー328kcal ●蛋白質14.5g ●脂質18.7g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量4.0g

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 787kcal 蛋白質 40.6g 脂質 38.3g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 667kcal 蛋白質 32.3g 脂質 29.9g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 656kcal 蛋白質 44.4g 脂質 36.7g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 728kcal 蛋白質 36.9g 脂質 43.2g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 875kcal 蛋白質 42.3g 脂質 39.2g 炭水化物 95.6g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 39.9g 脂質 25.6g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 747kcal 蛋白質 37.9g 脂質 39.9g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 8.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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!

12/15週^く手作りおかず週間献立表



今週の新メニュー

12/18 (木)昼食 えびフライ～タルタル添え～
えびはプリプリ、衣はサクサク、しっかり先までえびが入った美味しいえびフライです。

※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	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
歳事							
朝食	焼ちくわとれんこんの炒めもの 小松菜の煮もの みそ汁(卵・玉葱) 	鶏肉とキャベツの煮もの 大根サラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	豆腐チャンプルー オクラの煮もの みそ汁(油揚げ・わかめ) 	白はんぺんとさつま芋の煮もの 白菜の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	鶏肉と大根の炒めもの キャベツのにらあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉とブロッコリーの煮もの じゃが芋の炒めもの みそ汁(白菜・人参) 	スクランブルエッグ さつま芋のサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ)
	●エネルギー156kcal ●蛋白質6.5g ●脂質7.0g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー92kcal ●蛋白質7.3g ●脂質3.0g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー193kcal ●蛋白質11.7g ●脂質11.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー169kcal ●蛋白質3.9g ●脂質4.5g ●炭水化物30.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.0g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー164kcal ●蛋白質8.3g ●脂質7.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー224kcal ●蛋白質8.1g ●脂質10.9g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.6g
昼食	あじのみそ焼き カリフラワーの煮もの オクラのドレッシングあえ すまし汁(焼麩・人参) 	豚肉の甘辛炒め ハムと里芋のあえもの 白菜の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	鶏肉と大根の煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの なすの華風あえ みそ汁(青菜・細葱) 	えびフライ～タルタル添え～ キャベツのそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・えのき茸) 	豚肉とかぼちゃのBBQ炒め ベーコンとほうれん草の煮もの レタスのシャキシャキサラダ スープ(ぶなしめじ・パセリ) 	鶏肉の塩バター焼き いんげんのミモザサラダ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) 	豚ごぼう丼 白菜のかに風味サラダ カリフラワーの炒めもの みそ汁(大根・わかめ)
	●エネルギー166kcal ●蛋白質18.6g ●脂質3.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー183kcal ●蛋白質11.9g ●脂質9.5g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.1g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー388kcal ●蛋白質18.4g ●脂質22.9g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー277kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー228kcal ●蛋白質22.8g ●脂質10.0g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー292kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.6g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.6g
夕食	ブラウンシチュー 豆腐とわかめのサラダ ほうれん草とコーンのソテー 	鶏肉の梅風味焼き丼 かぼちゃの煮付け レタスと貝割のサラダ みそ汁(えのき茸・人参) 	さばといんげんの炒めもの れんこんの煮もの 白菜のマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のポン酢焼き ちくわとカリフラワーのサラダ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・チンゲン菜) 	肉団子の中華白湯風 なすのみそ炒め もやしのサラダ 鶏がらスープ(卵・細葱) 	シマホッケの生姜蒸し 小松菜の炒めもの 大根の二色サラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉とキャベツのソース炒め 五目揚げとれんこんの煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・えのき茸)
	●エネルギー397kcal ●蛋白質18.7g ●脂質21.9g ●炭水化物39.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー293kcal ●蛋白質21.5g ●脂質12.0g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー320kcal ●蛋白質16.4g ●脂質19.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー240kcal ●蛋白質16.7g ●脂質13.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー317kcal ●蛋白質14.8g ●脂質19.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー186kcal ●蛋白質16.1g ●脂質10.6g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー229kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.8g

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 719kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.7g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 568kcal 蛋白質 40.7g 脂質 24.5g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 780kcal 蛋白質 42.3g 脂質 46.9g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 797kcal 蛋白質 39.0g 脂質 41.2g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 703kcal 蛋白質 36.2g 脂質 42.1g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 578kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.1g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 745kcal 蛋白質 38.6g 脂質 40.5g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 8.0g

※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。