

ヨシケイキッチン!

12/8週<簡単おかず>週間献立表



12/9 (火) 昼食 鶏肉のねぎ塩だれ

鶏肉とねぎを相性の良い塩だれで仕上げました。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)
朝食	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目揚げとキャベツの甘辛炒め ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(豆腐・細葱) 	豚肉とれんこんの煮もの みかんなます みそ汁(もやし・太葱) 	親子風オムレツ チンゲン菜のサラダ スープ(焼麩・パセリ) 	くずし豆腐の炒め ブロッコリーのくず煮 みそ汁(えのき茸・人参) 	がんと大根の煮もの オクラのあえもの みそ汁(卵・太葱) 	はんぺんとかぼちゃの炒めもの なすの生姜煮 みそ汁(わかめ・白菜) 
	●エネルギー99kcal ●蛋白質7.2g ●脂質1.6g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.9g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー112kcal ●蛋白質6.3g ●脂質3.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.2g ●脂質6.0g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー114kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.6g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー142kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.1g
昼食	赤魚の煮付け 焼ちくわとじゃが芋の炒めもの モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ ウインナーと大根の煮もの 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 白菜の炒めもの 青菜のくるみあえ 	スタミナポーク ちくわとかぼちゃの煮もの 金時豆 	あじのみりん焼き さつま芋の炒めもの 胡瓜めかぶ 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 マカロニのコンソメソテー 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ いんげんのバタポン炒め 
	●エネルギー178kcal ●蛋白質10.8g ●脂質6.4g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー223kcal ●蛋白質14.1g ●脂質12.6g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー184kcal ●蛋白質11.8g ●脂質12.1g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー339kcal ●蛋白質12.0g ●脂質16.5g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー206kcal ●蛋白質14.0g ●脂質7.4g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー256kcal ●蛋白質12.3g ●脂質13.3g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー121kcal ●蛋白質10.9g ●脂質5.8g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量1.6g
夕食	メンチカツ 白菜の煮浸し れんこんのサラダ 	豚丼 ひじき煮 ブロッコリーのナムル 	牛ブルコギ レタスサラダ オクラのとろとろ煮 	白身魚のフリッター キャベツの洋風煮 白菜の塩昆布あえ 	塩麻婆茄子 ハムカツ もやしの煮もの 	ホッケの塩焼き 里芋のかに風味あえ 豆腐干の中華あんかけ 	チンジャオロース キャベツのサラダ 小松菜のお浸し 
	●エネルギー275kcal ●蛋白質6.7g ●脂質16.9g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー194kcal ●蛋白質7.8g ●脂質12.1g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー207kcal ●蛋白質5.7g ●脂質14.7g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー148kcal ●蛋白質14.0g ●脂質4.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー267kcal ●蛋白質4.1g ●脂質19.0g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー114kcal ●蛋白質12.4g ●脂質3.8g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー260kcal ●蛋白質8.9g ●脂質16.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g
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 552kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.9g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 29.4g 脂質 33.6g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 23.8g 脂質 30.1g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 593kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27.1g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 644kcal 蛋白質 28.9g 脂質 37.0g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 31.4g 脂質 22.7g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.3g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 6.4g

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





日付 歳事	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)
朝食	れんこん金平 チンゲン菜のツナあえ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉ともやしのさっと煮 ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(えのき茸・太葱) 	白はんぺんとキャベツの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁(焼麩・青菜) 	納豆 白菜のおかかあえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	チャンプルー れんこんの煮もの みそ汁(卵・太葱) 	ミートオムレツ キャベツのコールスロー スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー134kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー82kcal ●蛋白質8.3g ●脂質2.7g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.5g ●脂質2.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー108kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.3g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー108kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.6g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー144kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.9g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g
昼食	七種具材の中華丼 彩り五穀ひじき 里芋の煮もの 	新 炭火焼き風チキン なすのみぞれ煮 お揚げと白菜のあえもの 	ホッケの醤油焼き 豚肉とカリフラワーの炒めもの マカロニサラダ 	新 塩豚肉じゃが 混ぜ込み炒飯 大根のだししょうゆあえ 	あじのしそ巻天ぷら 豆腐のさっと煮 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根の炒めもの 菜の花のごまあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 油揚げとザーサイ煮 カリフラワーの炒めもの 
	●エネルギー139kcal ●蛋白質5.0g ●脂質4.5g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー214kcal ●蛋白質18.4g ●脂質10.4g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー227kcal ●蛋白質15.1g ●脂質12.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー183kcal ●蛋白質6.5g ●脂質10.8g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー229kcal ●蛋白質15.0g ●脂質8.5g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー312kcal ●蛋白質13.4g ●脂質17.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー295kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.1g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.1g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのポン酢あえ 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ 五目揚げと大根のうま煮 	チャプチェ レタスのサラダ かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ もやしの炒めもの 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツのにら炒め サラダ風ポテト卵の花 	さばの塩焼き 春雨サラダ 白菜の煮もの 	鶏肉のハニーマスタード かぼちゃの塩バター煮 パスタサラダ 
	●エネルギー179kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー176kcal ●蛋白質9.4g ●脂質8.7g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー155kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.2g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー220kcal ●蛋白質5.6g ●脂質13.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.6g ●脂質20.1g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー216kcal ●蛋白質11.0g ●脂質14.7g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー323kcal ●蛋白質20.1g ●脂質14.8g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量2.5g
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 452kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.5g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 36.1g 脂質 21.8g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 481kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.3g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.4g 脂質 29.6g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 647kcal 蛋白質 35.6g 脂質 34.2g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 648kcal 蛋白質 30.5g 脂質 36.1g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 762kcal 蛋白質 32.5g 脂質 37.8g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 7.4g

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