

ヨシケイキッチン!

12/8週<超簡単プラス>週間献立表



12/11 (木) 昼食 スタミナポーク

豚肉にニンニクの芽、玉葱、人参、キクラゲをたっぷり加え、スタミナ風に仕上げました！

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)
昼食	赤魚の煮付け なすのそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 ひじきと油揚げの煮もの 青菜のくるみあえ 	スタミナポーク 大根ときのこのあっさり煮 金時豆 	まぐろの漬け丼 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	つくねのクリーム煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー176kcal ●蛋白質12.0g ●脂質8.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー255kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.5g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー224kcal ●蛋白質16.8g ●脂質13.6g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー336kcal ●蛋白質11.9g ●脂質19.5g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー108kcal ●蛋白質15.2g ●脂質1.7g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー271kcal ●蛋白質11.3g ●脂質14.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー196kcal ●蛋白質13.5g ●脂質13.5g ●炭水化物5.4g ●食塩相当量1.1g
夕食	メンチカツ&野菜コロッケ 白菜の煮浸し ほうれん草と人参の白あえ 	豚丼 ひじきとくわいのサラダ ブロッコリーのナムル 	牛プルコギ 切干大根とわかめの酢のもの オクラのとろとろ煮 	白身魚のフリッター ナポリタン 白菜の塩昆布あえ 	塩麻婆茄子 ハムカツ モロヘイヤの辛しあえ 	ホッケの塩焼き ビーフンと野菜の炒め煮 豆腐干の中華あんかけ 	チンジャオロース ひじき煮 小松菜のお浸し 
	●エネルギー371kcal ●蛋白質8.9g ●脂質23.4g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー315kcal ●蛋白質11.4g ●脂質23.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー233kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.2g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー280kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.6g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー279kcal ●蛋白質3.9g ●脂質21.4g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー142kcal ●蛋白質16.1g ●脂質5.7g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー270kcal ●蛋白質9.6g ●脂質17.7g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.8g

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 547kcal 蛋白質 20.9g 脂質 31.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 35.2g 脂質 36.9g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 457kcal 蛋白質 22.9g 脂質 28.8g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 616kcal 蛋白質 27.5g 脂質 32.1g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 387kcal 蛋白質 19.1g 脂質 23.1g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.1g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.1g 脂質 31.2g 炭水化物 22.2g 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<超簡単プラス>週間献立表

12/15（月）夕食 鶏肉となすのトマト煮込み  
トマトソースで鶏肉となすを煮込みました。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)
昼食	七種具材の中華丼 彩り五穀ひじき 味付け里芋 	炭火焼き風チキン なすのみぞれ煮 いんげんの信田煮 	いわしの甘露煮 五目豆 マカロニサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 混ぜ込み炒飯 カリフラワーのからしあえ 	さばの塩焼き 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根煮 菜の花のごまあえ 	赤魚味噌幽庵焼き 油揚げとザーサイ煮 なすの含め煮 
	●エネルギー137kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.2g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー233kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.7g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー290kcal ●蛋白質14.7g ●脂質15.0g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー166kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質16.1g ●脂質19.7g ●炭水化物4.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.0g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー131kcal ●蛋白質13.8g ●脂質4.8g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのごまあえ 	たらの野菜あんかけ かに風味サラダ 穂先メンマと人参のあえもの 	鶏肉の照り煮 切干大根煮 かぼちゃの煮もの 	イカ団子のオイスターソース いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツのツナあえ サラダ風ポテト卵の花 	あじのしそ巻天ぷら 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	チキンの豆乳クリーム 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー131kcal ●蛋白質12.1g ●脂質3.6g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー399kcal ●蛋白質26.0g ●脂質10.7g ●炭水化物52.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー149kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー202kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー230kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.7g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー203kcal ●蛋白質11.7g ●脂質8.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.3g

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 338kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.5g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 364kcal 蛋白質 33.0g 脂質 14.3g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 689kcal 蛋白質 40.7g 脂質 25.7g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 315kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.4g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 448kcal 蛋白質 24.0g 脂質 31.1g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.7g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 334kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.3g 炭水化物 28.5g 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、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

