

ヨシケイキッチン!

12/8週<超簡単おかず>週間献立表



12/12 (金) 昼食 刻みうなぎの蒲焼丼

うなぎを炭火焼きにし、香ばしく仕上げました！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	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	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 刻み大根の梅肉あえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 ピーマンと春雨の炒め煮 なすのおかかあえ 	野菜さつま揚げ じゃが芋の金平風 みかんなます 	親子風オムレツ さつま芋のレーズン煮 味付け湯葉 	豆腐ナゲット ブロッコリーのくず煮 春菊と油揚げのあえもの 	がんもと大根の煮もの 甘酢あえ 黒豆 	鶏ねぎさつま揚げ 春雨の含め煮 なすの生姜煮
	●エネルギー108kcal ●蛋白質2.5g ●脂質4.3g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー121kcal ●蛋白質2.4g ●脂質6.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー140kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.1g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー120kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー166kcal ●蛋白質8.4g ●脂質9.4g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー141kcal ●蛋白質5.5g ●脂質2.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー134kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.0g
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 	刻みうなぎの蒲焼丼 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ 菜の花の辛し和え
	●エネルギー160kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー198kcal ●蛋白質12.9g ●脂質10.5g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー155kcal ●蛋白質11.1g ●脂質9.1g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー291kcal ●蛋白質10.2g ●脂質16.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー145kcal ●蛋白質11.1g ●脂質9.4g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー189kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー94kcal ●蛋白質11.2g ●脂質2.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.6g
夕食	メンチカツ 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 	牛ブルコギ 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280kcal ●蛋白質7.9g ●脂質17.9g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー190kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質5.3g ●脂質12.7g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー250kcal ●蛋白質12.1g ●脂質11.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー250kcal ●蛋白質3.5g ●脂質19.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー123kcal ●蛋白質12.3g ●脂質4.7g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー228kcal ●蛋白質8.2g ●脂質14.8g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.4g

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 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 30.1g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.2g 脂質 30.0g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.9g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 661kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.8g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.0g 脂質 37.9g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 453kcal 蛋白質 29.2g 脂質 17.2g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.4g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 5.0g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

 YOSHIE!

ヨシケイキッチン!

12/15週<超簡単おかず>週間献立表



今週の新メニュー

12/18 (木) 昼食 塩豚肉じゃが
塩味ベースの肉じゃがが新登場です！ご飯との相性もばっちりです♪

※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	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	れんこん金平 キャベツの煮浸し ちくわのごま風味 	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	ひとくちがんも 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ほうれん草のお浸し 味付もずく 	八幡巻き 白菜のおかかあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	チャンプルー 彩りナムル ブロッコリーの辛し醤油 	ミートオムレツ わかめと干し海老の甘辛煮 カラフルピクルス
朝食	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー161kcal ●蛋白質6.3g ●脂質13.4g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー104kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.6g ●炭水化物6.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー81kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.7g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.7g
昼食	七種食材の中華丼 彩り五穀ひじき 味付け里芋 	新 炭火焼き風チキン なすのみぞれ煮 いんげんの信田煮 	ホッケの醤油焼き 五目豆 マカロニサラダ 	新 塩豚肉じゃが 混ぜ込み炒飯 カリフラワーのからしあえ 	あじのしそ巻天ぶら 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根煮 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 なすの含め煮
	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.5g ●脂質4.5g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー192kcal ●蛋白質17.0g ●脂質8.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質7.4g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー179kcal ●蛋白質6.4g ●脂質10.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.1g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー250kcal ●蛋白質6.8g ●脂質12.1g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.5g
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 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ 穂先メンマと人参のあえもの 	チャプチエ 切干大根煮 かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ いんげんのピーナツあえ 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 	さばの塩焼き 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	鶏肉のハニーマスター 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ
	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー159kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー279kcal ●蛋白質9.6g ●脂質5.2g ●炭水化物52.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー163kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー215kcal ●蛋白質9.2g ●脂質11.2g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー242kcal ●蛋白質12.1g ●脂質16.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー261kcal ●蛋白質18.8g ●脂質11.6g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.2g

一日の合計

栄養量	エネルギー 408kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.9g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 31.1g 脂質 30.4g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 569kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.2g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 439kcal 蛋白質 15.2g 脂質 22.1g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.7g 脂質 20.6g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 600kcal 蛋白質 29.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 26.4g 炭水化物 57.5g 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、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

 YOSHIE!