

ヨシケイキッチン!

1/19週<ボリューム>週間献立表



1/23(金) 昼食 うなたま丼

2026年の冬の土用は1/17~2/3です。栄養たっぷりなうなぎを食べて元気に冬を過ごしましょう！

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	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
昼食	モーカのガリバタ炒め 焼ちくわといんげんの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とじゃが芋のトマト煮込み キャベツの卵炒め スープ(青菜・パセリ) 	鶏肉のみそ焼き れんこんのかに風味煮 なすの華風あえ すまし汁(大根・わかめ) 	牛肉とブロッコリーの煮もの ウインナーとさつま芋の炒めもの 白菜のコーンあえ みそ汁(焼麸・えのき茸) 	うなたま丼 もやしのあえもの すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ) 	かしわ天 白菜の信田煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麸・玉葱) 	豚肉とキャベツのさっぱり炒め さつま芋のマヨあえ スープ(マカロニ・パセリ) 
	●エネルギー296kcal ●蛋白質24.8g ●脂質14.0g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー367kcal ●蛋白質22.6g ●脂質20.8g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー295kcal ●蛋白質29.8g ●脂質11.5g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー329kcal ●蛋白質17.9g ●脂質14.9g ●炭水化物34.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー275kcal ●蛋白質17.6g ●脂質16.6g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー535kcal ●蛋白質32.4g ●脂質35.2g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー382kcal ●蛋白質18.8g ●脂質20.9g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量2.7g
夕食	豚肉のマヨポン焼き くずし豆腐の塩昆布あえ みそ汁(焼麸・人参) 	鶏肉と白菜の炒めもの 五目揚げとさつま芋の煮もの みそ汁(えのき茸・細葱) 	骨取りバサの磯辺フライ オクラのサラダ みそ汁(もやし・太葱) 	そぼろチャプチエ ポテトサラダ 鶏がらスープ(キャベツ・細葱) 	鶏肉といんげんの煮もの ベーコンと大根の黒こしょう炒め みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉の照り焼き 五目揚げとれんこんの煮もの みそ汁(かぼちゃ・えのき茸) 	鶏肉と大根のうどん くずし豆腐の炒めもの 胡瓜のかに風味あえ 
	●エネルギー365kcal ●蛋白質25.2g ●脂質23.9g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー357kcal ●蛋白質21.4g ●脂質19.4g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー302kcal ●蛋白質15.7g ●脂質15.4g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー309kcal ●蛋白質16.9g ●脂質21.6g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー355kcal ●蛋白質21.8g ●脂質22.2g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー302kcal ●蛋白質19.9g ●脂質16.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー468kcal ●蛋白質28.9g ●脂質14.5g ●炭水化物59.2g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出

2食の合計

栄養量	エネルギー 661kcal 蛋白質 50.0g 脂質 37.9g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 724kcal 蛋白質 44.0g 脂質 40.2g 炭水化物 55.8g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 597kcal 蛋白質 45.5g 脂質 26.9g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 719kcal 蛋白質 34.8g 脂質 36.5g 炭水化物 72.7g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 39.4g 脂質 38.8g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 837kcal 蛋白質 52.3g 脂質 51.8g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 850kcal 蛋白質 47.7g 脂質 35.4g 炭水化物 92.2g 食塩相当量 6.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

