

# ヨシケイキッチン!

## 1/19週<手作りおかず>週間献立表



1/25 (日)昼食 洋風玉葱ソースで食べるポークソテー

今週の新メニュー

ソテーオニオンと赤ワインで、クセが無くコク深い味わいとオレンジ、パイン、レモンの果汁を使用したすっきりとした甘味のソースを使用して簡単に本格的な味わいに仕上がります！

※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	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)
歳事							
朝食	オムレツ 里芋の二色サラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	白はんぺんとブロッコリーの炒めもの 大根のあっさり煮 みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉とキャベツの煮もの おからサラダ みそ汁(白菜・焼麩) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの なすのサラダ みそ汁(大根・わかめ) 	焼ちくわとさつま芋の煮もの 納豆 みそ汁(焼麩・青菜) 	豆腐のあつさり煮 ブロッコリーのバターソテー <sup>新</sup> みそ汁(大根・細葱) 	白菜のそぼろ炒め 小松菜サラダ みそ汁(卵・人参) 
	●エネルギー183kcal ●蛋白質9.0g ●脂質9.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.8g ●脂質4.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー144kcal ●蛋白質8.5g ●脂質7.7g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.6g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー182kcal ●蛋白質8.1g ●脂質4.2g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー135kcal ●蛋白質8.9g ●脂質7.2g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.6g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.3g
昼食	鶏肉の彩り炒め 焼ちくわといんげんの煮もの オクラのドレッシングあえ みそ汁(わかめ・人参) 	【大寒】ポーククリームシチュー ベーコンとキャベツのソテー <sup>新</sup> 小松菜のあえもの 	鶏肉のみぞれ丼 <sup>新</sup> れんこんのかに風味煮 レタスサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	あじの煮付け ウインナーと白菜の炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のオイスター炒め 白はんぺんとほうれん草のさっと煮 キャベツナムル 鶏がらスープ(里芋・細葱) 	赤魚のから揚げ 白菜のマヨあえ オクラの煮もの みそ汁(焼麩・わかめ) 	洋風玉葱ソースで食べるポークソテー <sup>新</sup> キャベツのコンソメ煮 さつま芋のサラダ ミネストローネ 
	●エネルギー248kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー365kcal ●蛋白質13.7g ●脂質20.8g ●炭水化物37.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー268kcal ●蛋白質21.5g ●脂質12.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー206kcal ●蛋白質16.7g ●脂質10.7g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.4g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー218kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー333kcal ●蛋白質15.0g ●脂質18.2g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.2g
夕食	ふんわり豆腐カツ ツナとれんこんのサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉の塩麹焼き 五目揚げとさつま芋の煮もの 白菜のあえもの みそ汁(えのき茸・細葱) 	たらとチンゲン菜の炒めもの ちくわともやしのあえもの オクラの煮もの みそ汁(油揚げ・太葱) 	大阪王将 餃子 <sup>おすすめ</sup> 胡瓜の菜種あえ じゃが芋の煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	鶏肉と白菜の旨塩煮 ベーコンといんげんの炒めもの 大根の二色サラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	温野菜豚しゃぶ 五目揚げとチンゲン菜の炒めもの れんこんサラダ みそ汁(キャベツ・えのき茸) 	サーモンすきみ丼 胡瓜のあえもの カリフラワーの煮もの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質13.2g ●脂質15.2g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー277kcal ●蛋白質22.1g ●脂質9.7g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー192kcal ●蛋白質16.3g ●脂質7.7g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー317kcal ●蛋白質9.3g ●脂質13.5g ●炭水化物41.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー227kcal ●蛋白質16.0g ●脂質14.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー251kcal ●蛋白質16.1g ●脂質11.3g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー175kcal ●蛋白質11.1g ●脂質10.1g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量3.0g

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 730kcal 蛋白質 36.0g 脂質 37.4g 炭水化物64.7g 食塩相当量7.8g	エネルギー 751kcal 蛋白質 40.6g 脂質 35.3g 炭水化物79.6g 食塩相当量8.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 46.3g 脂質 27.4g 炭水化物49.0g 食塩相当量8.4g	エネルギー 630kcal 蛋白質 33.8g 脂質 29.8g 炭水化物60.6g 食塩相当量7.6g	エネルギー 654kcal 蛋白質 39.8g 脂質 30.8g 炭水化物62.0g 食塩相当量9.2g	エネルギー 604kcal 蛋白質 40.6g 脂質 30.5g 炭水化物49.7g 食塩相当量7.4g	エネルギー 639kcal 蛋白質 34.4g 脂質 36.9g 炭水化物48.6g 食塩相当量7.5g

※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。

 YOSHIKEI!