

# ヨシケイキッチン!

## 1/19週<簡単おかず>週間献立表



1/23 (金) 夕食 メバルのムニエル  
バター風味が効いたムニエルです。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	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)
朝食	白はんぺんとブロッコリーの煮もの かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(チンゲン菜・人参) 	もやしのそぼろ炒め 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・わかめ) 	豚肉とキャベツの煮もの ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(じゃが芋・人参) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの なすのみぞれ煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	根菜入り卵の花 胡瓜のマヨあえ みそ汁(焼麸・青菜) 	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の炒めもの みそ汁(大根・太葱) 	チンゲン菜の洋風卵とじ 彩りナムル 鶏がらスープ(えのき茸・人参) 
	●エネルギー128kcal ●蛋白質5.5g ●脂質0.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー157kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー127kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.0g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー116kcal ●蛋白質8.1g ●脂質5.7g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー90kcal ●蛋白質3.5g ●脂質4.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.8g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー101kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.2g
昼食	ハンバーグデミグラスソース じゃが芋の金平風 オクラのとろみ煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め チキンカツ 白菜の煮もの 	チキンのトマトソース 大根の炒めもの 味付け里芋 	ホッケの塩焼き 五目豆 れんこんの炒めもの 	塩豚肉じやが キャベツの炒めもの ほうれん草と人参の白あえ 	たらの煮付け オクラのポン酢あえ ひじきとちくわのコーンあえ 	ピーフハヤシライス さつま芋のバターソテー なすの含め煮 
	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.9g ●脂質15.1g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質6.9g ●脂質12.1g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー249kcal ●蛋白質10.6g ●脂質15.3g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー168kcal ●蛋白質12.4g ●脂質7.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー210kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.2g ●脂質1.7g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー316kcal ●蛋白質6.9g ●脂質17.0g ●炭水化物35.7g ●食塩相当量2.8g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 焼壳 れんこんのサラダ 	照り焼きチキン ペペロンチーノ レタスサラダ 	赤魚白醤油焼き 白菜の炒めもの オクラの信田あえ 	豚肉のオイスターソース炒め もやしのドレッシングあえ いんげんのごまあえ 	メバルのムニエル ブロッコリーのくず煮 レタスのさっと炒め 	肉団子の甘酢あん れんこんの含め煮 金時豆 	イカカツ&野菜コロッケ ちくわとカリフラワーの煮もの 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー358kcal ●蛋白質13.1g ●脂質15.2g ●炭水化物41.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー273kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー152kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.0g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー284kcal ●蛋白質13.2g ●脂質19.4g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー155kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.8g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー277kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.3g ●炭水化物33.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー210kcal ●蛋白質8.0g ●脂質8.0g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量2.3g

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 794kcal 蛋白質 31.5g 脂質 31.1g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 652kcal 蛋白質 36.0g 脂質 32.0g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 29.2g 脂質 26.3g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 568kcal 蛋白質 33.7g 脂質 32.9g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 20.7g 脂質 27.6g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 515kcal 蛋白質 25.0g 脂質 17.8g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 627kcal 蛋白質 21.8g 脂質 29.4g 炭水化物 75.0g 食塩相当量 7.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

