

ヨシケイキッチン!

1/19週<超簡単プラス>週間献立表



今
1/25 (日) 昼食 牛丼

牛肉を玉葱やにんにく、しょうが等のコクと風味を活かした特製ダレで漬け込み、濃厚な味わいに仕上げました。

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	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	和風やきそば じゃが芋の金平風 オクラとゆばのあえもの 	スタミナポーク チキンカツ あさりと小松菜の煮びたし 	鶏肉のみそ煮 大根煮 味付け里芋 	赤魚白醤油焼き 五目豆 れんこんサラダ 	塩豚肉じやが ごぼう金平 ほうれん草と人参の白あえ 	いわしの生姜煮 厚揚げのおかか煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	牛丼 おすすめ 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮
昼食	●エネルギー401kcal ●蛋白質11.3g ●脂質9.7g ●炭水化物67.5g ●食塩相当量4.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー353kcal ●蛋白質14.1g ●脂質22.2g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー286kcal ●蛋白質21.8g ●脂質14.0g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー183kcal ●蛋白質15.3g ●脂質7.1g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー232kcal ●蛋白質7.2g ●脂質13.3g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー230kcal ●蛋白質14.2g ●脂質12.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー253kcal ●蛋白質7.6g ●脂質16.7g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.4g
夕食	白身魚の甘酢あんかけ 焼壳 なすのおかかあえ 	ビビンバ ペペロンチーノ 春菊とピーナッツのあえもの 	さばの生姜煮 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ 	回鍋肉 甘酢あえ いんげんのごまあえ 	鶏の竜田揚げ ブロッコリーのくず煮 わかめと卵の生姜あえ 	肉団子の甘酢あん キャベツのツナあえ 金時豆 	あじのしそ巻天ぶら 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 胡瓜めかぶ

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 678kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.2g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 618kcal 蛋白質 26.0g 脂質 31.4g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 538kcal 蛋白質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 370kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.5g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 554kcal 蛋白質 25.5g 脂質 32.5g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.8g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 432kcal 蛋白質 17.4g 脂質 23.7g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.8g
-----	---	--	--	--	--	--	--

※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!