

ヨシケイキッチン!

1/19週<超簡単おかず>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 | ミートオムレツ かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのナムル  | ひとくちがんも 金時人参入りなます モロヘイヤのお浸し  | 野菜さつま揚げ 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみあえ  | いわしとひじきのハンバーグ なすのみぞれ煮 カリフラワーのからしあえ  | 根菜入り卵の花 春雨の含め煮 青菜のくるみあえ  | 豆腐のそぼろ煮 大根ときのこのあっさり煮 味付もずく  | 鶏ねぎさつま揚げ 彩りナムル 味付け湯葉  |
| | ●エネルギー163kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.4g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー94kcal ●蛋白質4.7g ●脂質3.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー106kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー78kcal ●蛋白質5.0g ●脂質2.7g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量0.8g | ●エネルギー87kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.1g | ●エネルギー66kcal ●蛋白質3.7g ●脂質2.2g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー120kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.7g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.1g |
| 昼食 | ハンバーグデミグラスソース じゃが芋の金平風 オクラとゆばのあえもの  | 豚肉と野菜のレモン風炒め チキンカツ あさりと小松菜の煮びたし  | チキンのトマトソース 大根煮 味付け里芋  | ホッケの塩焼き 五目豆 れんこんサラダ  | 塩豚肉じゃが ごぼう金平 ほうれん草と人参の白あえ  | たら煮付け 厚揚げのおかか煮 ひじきとちくわのコーンあえ  | ビーフハヤシライス 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮  |
| | ●エネルギー304kcal ●蛋白質12.7g ●脂質15.3g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー216kcal ●蛋白質7.9g ●脂質12.3g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー208kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー161kcal ●蛋白質12.5g ●脂質7.0g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.0g | ●エネルギー205kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー122kcal ●蛋白質8.2g ●脂質2.6g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー225kcal ●蛋白質5.6g ●脂質11.4g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.1g |
| 夕食 | さばと豆腐のごま味噌煮 焼売 なすのおかかあえ  | 照り焼きチキン ペペロンチーノ 春菊とピーナッツのあえもの  | 赤魚白醤油焼き 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ  | 豚肉のオイスターソース炒め 甘酢あえ 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 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  | イカカツと野菜コロッケ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 胡瓜めかぶ  |
| | ●エネルギー336kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.9g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量1.1g | ●エネルギー282kcal ●蛋白質21.2g ●脂質11.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー123kcal ●蛋白質10.1g ●脂質6.2g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.2g | ●エネルギー233kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー118kcal ●蛋白質10.8g ●脂質6.2g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.4g | ●エネルギー242kcal ●蛋白質8.8g ●脂質9.4g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー211kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.1g |
| 一日の合計 | | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー 803kcal 蛋白質 31.5g 脂質 33.6g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 4.8g | エネルギー 592kcal 蛋白質 33.8g 脂質 27.6g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 5.7g | エネルギー 437kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.1g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 4.3g | エネルギー 472kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.8g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 4.9g | エネルギー 410kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.7g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 3.7g | エネルギー 430kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.2g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 4.3g | エネルギー 556kcal 蛋白質 19.4g 脂質 27.8g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 6.3g |

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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