

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 	塩豚肉じやが ごぼう金平 ほうれん草と人参の白あえ 	たらの煮付け 厚揚げのおかか煮 ひじきとちくわのコンーンあえ 	ピーフハヤシライス 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 焼壳 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&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338kcal ●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
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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!