

ヨシケイキッチン!

1/5週<ボリューム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

1/8(木)昼食 ガリマヨチキン丼

ジューシーな鶏肉にコクのあるマヨネーズとにんにくをきかせた、ごはんが進む一品です！

※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5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
歳事							
昼食	<p>赤魚の蒲焼き風 里芋のそぼろ煮 すまし汁(焼麸・とろろ昆布)</p>  <p>●エネルギー250kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.2g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉と白菜のうま煮 五目揚げとかぼちゃの炒めもの れんこんのあえもの</p>  <p>●エネルギー399kcal ●蛋白質21.9g ●脂質22.9g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豚肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ 鶏がらスープ(細葱・コーン)</p>  <p>●エネルギー357kcal ●蛋白質19.5g ●脂質18.8g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>ガリマヨチキン丼 おすすめ 白はんぺんと大根のあえもの みそ汁(ぶなしめじ・わかめ)</p>  <p>●エネルギー383kcal ●蛋白質21.4g ●脂質23.5g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量4.0g</p>	<p>豚肉とチンゲン菜の塩レモンオイルパスタ ブロッコリーの菜種あえ スープ(焼麸・枝豆)</p>  <p>●エネルギー544kcal ●蛋白質26.3g ●脂質16.9g ●炭水化物72.5g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む</p>	<p>ミナミカゴカマスの甘辛炒め 長芋のあえもの みそ汁(大根・太葱)</p>  <p>●エネルギー359kcal ●蛋白質25.0g ●脂質17.0g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏肉のから揚げ いんげんのあえもの みそ汁(えのき茸・人参)</p>  <p>●エネルギー279kcal ●蛋白質29.5g ●脂質13.5g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.6g</p>
夕食	<p>鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め ツナといんげんの煮もの スープ(わかめ・パセリ)</p>  <p>●エネルギー289kcal ●蛋白質28.2g ●脂質14.8g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>豚肉のゆずこしょう焼き オクラのかに風味煮 みそ汁(ごぼう・玉葱)</p>  <p>●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質16.2g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>銀ひらすのみそ煮 なすのそぼろ炒め すまし汁(焼麸・人参)</p>  <p>●エネルギー281kcal ●蛋白質22.2g ●脂質13.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>牛肉の焼き肉のたれ炒め 五目揚げとれんこんの煮もの みそ汁(オクラ・太葱)</p>  <p>●エネルギー273kcal ●蛋白質17.4g ●脂質11.5g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.9g</p>	<p>鶏肉の炭火風焼き ツナかぼちゃサラダ みそ汁(白菜・人参)</p>  <p>●エネルギー354kcal ●蛋白質32.7g ●脂質17.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>ポトフ風ロールキャベツ 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの マカロニサラダ</p>  <p>●エネルギー298kcal ●蛋白質9.7g ●脂質12.1g ●炭水化物41.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉の生姜焼き おすすめ 白菜のかきたま煮 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質21.2g ●脂質18.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.5g</p>
2食の合計							
栄養量	<p>エネルギー 539kcal 蛋白質 48.8g 脂質 25.0g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 668kcal 蛋白質 40.6g 脂質 39.1g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>エネルギー 638kcal 蛋白質 41.7g 脂質 32.3g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 7.0g</p>	<p>エネルギー 656kcal 蛋白質 38.8g 脂質 35.0g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 7.9g</p>	<p>エネルギー 898kcal 蛋白質 59.0g 脂質 34.4g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 6.3g</p>	<p>エネルギー 657kcal 蛋白質 34.7g 脂質 29.1g 炭水化物 67.9g 食塩相当量 6.0g</p>	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.6g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 6.1g</p>

※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。



※ご飯の栄養量は含まれません

ヨシケイキッチン!

1/12週<ボリューム>週間献立表



今週の新メニュー

1/15(木) 昼食 イタリアンビッグメンチカツ

大きく食べ応えのあるメンチカツをトマトソースと粉チーズで洋風の味付けに仕上げました♪

※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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
歳事	成人の日						
昼食	豚肉とブロッコリーの甘辛煮 ツナとじやが芋の炒めもの みそ汁(豆腐・わかめ) 	鶏肉と野菜の塩とんこつ炒め 大根と胡瓜のハムサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉の西京バター焼き ちくわとオクラの煮もの すまし汁(青菜・細葱) 	イタリアンビッグメンチカツ ブロッコリーのかきたま煮 鶏がらスープ(大根・玉葱) 	豚肉ともやしのシャキシャキ炒め ハムとオクラのサラダ みそ汁(かぼちゃ・太葱) 	さばのみそ煮 ちくわとじやが芋の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ) 	鶏肉のピリ辛ラー油丼 豆腐の煮もの 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・グリンピース) 
	●エネルギー380kcal ●蛋白質25.7g ●脂質23.4g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー296kcal ●蛋白質21.7g ●脂質19.9g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー264kcal ●蛋白質18.2g ●脂質15.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー486kcal ●蛋白質17.9g ●脂質30.1g ●炭水化物37.2g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー268kcal ●蛋白質19.8g ●脂質16.6g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー338kcal ●蛋白質22.8g ●脂質19.3g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー350kcal ●蛋白質34.2g ●脂質14.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量4.0g
夕食	あじの梅照り焼き 白はんぺんと里芋のあえもの みそ汁(れんこん・人参) 	豚肉の香味じょうゆ焼き 油揚げといんげんの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	たれで簡単!さわらの甘酢炒め かぼちゃのかに風味煮 鶏がらスープ(もやし・人参) 	豚肉とじやが芋のこっくり煮 ワインナーといんげんの炒めもの 小松菜のコーンあえ 	あんかけシーフードラーメン カリフラワーのかに風味炒め キャベツのマヨあえ 	鶏肉の山賊焼き 五目揚げとれんこんの煮もの なすのナムル みそ汁(焼麩・細葱) 	牛肉とチンゲン菜の炒めもの ベーコンと大根の煮もの みそ汁(さつま芋・玉葱) 
	●エネルギー318kcal ●蛋白質20.6g ●脂質12.5g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー282kcal ●蛋白質19.5g ●脂質18.5g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー296kcal ●蛋白質20.5g ●脂質13.5g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー375kcal ●蛋白質20.4g ●脂質21.3g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー604kcal ●蛋白質34.0g ●脂質19.3g ●炭水化物73.5g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー307kcal ●蛋白質30.6g ●脂質12.8g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー248kcal ●蛋白質16.1g ●脂質14.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.9g

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 698kcal 蛋白質 46.3g 脂質 35.9g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 578kcal 蛋白質 41.2g 脂質 38.4g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 38.7g 脂質 28.9g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 861kcal 蛋白質 38.3g 脂質 51.4g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 872kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.9g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 645kcal 蛋白質 53.4g 脂質 32.1g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 598kcal 蛋白質 50.3g 脂質 29.3g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 6.9g

※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。

YOSHIKE!