

ヨシケイキッチン!

1/5週<手作りおかず>週間献立表



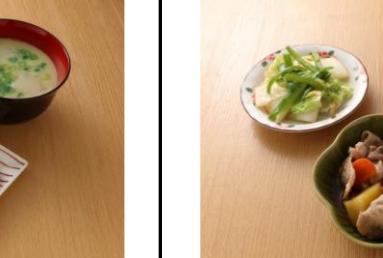
1/7(水)夕食 ホッケのから揚げ～塩ねぎたれ～

今週の新メニュー

淡路島の藻塩のまろやかな塩味、焙煎にんにくのコク、特濃仕上げのごま油の香りが食欲をそそる塩だれと太葱を合わせました。ホッケのから揚げとの相性抜群です♪

※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 | | | | | | | |
| 朝食 | 鶏肉とれんこんの煮もの 納豆 みそ汁(焼麸・小松菜)  | 焼ちくわとかぼちゃの炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの 鶏がらスープ(春雨・グリンピース)  | 七草粥風雑炊 なすの華風あえ 大根の炒めもの  | 豚肉とキャベツのバター醤油炒め カリフラワーのサラダ スープ(焼麸・パセリ)  | ゆで卵のあんかけ もやしの炒めもの みそ汁(白菜・太葱)  | 白はんぺんとカリフラワーの炒めもの チンゲン菜の煮もの みそ汁(大根・細葱)  | 豚肉とさつま芋の煮もの 白菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱)  |
| | ●エネルギー143kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.4g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー153kcal ●蛋白質3.2g ●脂質4.9g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー103kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー107kcal ●蛋白質6.1g ●脂質6.3g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.3g | ●エネルギー167kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.7g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー99kcal ●蛋白質4.6g ●脂質4.6g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー201kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.6g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量2.5g |
| 昼食 | かれいのオーロラソース 白はんぺんとオクラのサラダ いんげんの煮もの スープ(シェルルマカロニ・パセリ)  | 鶏肉と白菜の煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの 長芋のあえもの みそ汁(ほうれん草・わかめ)  | 豚肉のデミソース炒め ツナとの胡瓜のサラダ もやしの煮もの スープ(キャベツ・細葱)  | 銀ひらすの煮付け 白菜のそぼろ炒め 粉ふきかぼちゃ みそ汁(わかめ・太葱)  | 鶏肉のスイートチリソースかけ 里芋のかに風味煮 キャベツのドレッシングあえ 鶏がらスープ(焼麸・細葱)  | みそそぼろ丼 白菜の菜種あえ ブロッコリーの煮もの すまし汁(じゃが芋・わかめ)  | 鶏肉とキャベツの炒めもの ちくわとオクラの煮もの 大根サラダ みそ汁(えのき茸・太葱)  |
| | ●エネルギー256kcal ●蛋白質12.6g ●脂質10.2g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー235kcal ●蛋白質18.4g ●脂質9.6g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー267kcal ●蛋白質16.0g ●脂質17.3g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー233kcal ●蛋白質17.4g ●脂質11.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー230kcal ●蛋白質19.7g ●脂質8.8g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー289kcal ●蛋白質18.7g ●脂質13.8g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.9g | ●エネルギー259kcal ●蛋白質14.6g ●脂質13.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.9g |
| 夕食 | 鶏肉と二色ピーマンの黒こしょう炒め じゃが芋のほっくり煮 ほうれん草のあえもの たぬき汁  | 豚肉の生姜焼き キャベツのかに風味サラダ 里芋の煮ころがし みそ汁(焼麸・ごぼう)  | ホッケのから揚げ～塩ねぎたれ～ れんこんの煮もの 白菜の二色サラダ みそ汁(わかめ・人参)  | チキンカレーライス ちくわとレタスのサラダ ブロッコリーの炒めもの  | 豚肉と大根のさっぱり煮 小松菜の炒めもの オクラのあえもの みそ汁(わかめ・えのき茸)  | さわらの炒めもの 五目揚げとキャベツの煮もの いんげんサラダ みそ汁(焼麸・太葱)  | 豚肉のポン酢焼き ほぐし鶏と胡瓜のシーザーサラダ ほうれん草のさっと煮 みそ汁(卵・人参)  |
| | ●エネルギー262kcal ●蛋白質19.0g ●脂質11.3g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー281kcal ●蛋白質16.3g ●脂質17.5g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー213kcal ●蛋白質16.5g ●脂質10.1g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー397kcal ●蛋白質15.3g ●脂質23.3g ●炭水化物38.6g ●食塩相当量3.8g | ●エネルギー300kcal ●蛋白質18.0g ●脂質17.2g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.8g | ●エネルギー266kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.5g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー307kcal ●蛋白質23.9g ●脂質19.2g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.5g |

一日の合計

| 栄養量 | エネルギー 661kcal 蛋白質 43.2g 脂質 25.9g 炭水化物 68.8g 食塩相当量 7.7g | エネルギー 669kcal 蛋白質 37.9g 脂質 32.0g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 8.3g | エネルギー 583kcal 蛋白質 38.8g 脂質 32.6g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 7.2g | エネルギー 737kcal 蛋白質 38.8g 脂質 40.6g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 7.8g | エネルギー 697kcal 蛋白質 47.9g 脂質 35.7g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 7.9g | エネルギー 654kcal 蛋白質 40.3g 脂質 31.9g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 8.7g | エネルギー 767kcal 蛋白質 45.9g 脂質 40.3g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 8.9g |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
|-----|--|--|--|--|--|--|--|

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。



ヨシケイキッチン!

1/12週<手作りおかず>週間献立表



1/16(金)夕食 牛肉のひとくちステーキ～コク旨醤油～

オーストラリア産の牛モモ肉に調味液でしつりさと柔らかさを加え、たまり醤油、ガーリックでコクと旨味を出したたれに漬込みました。

今週の新メニュー

※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 | | | | | | |
| 朝食 | 鶏肉といんげんの炒めもの ごぼうの煮もの スープ(焼麩・パセリ) | 焼ちくわとオクラの煮もの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(えのき茸・細葱) | 田毎煮 白菜のあえもの みそ汁(大根・人参) | 炒り豆腐 ほうれん草の煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) | 鶏肉と大根の炒め煮 胡瓜のあえもの みそ汁(なす・焼麩) | 白はんぺんとチンゲン菜の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) | 豚肉と白菜の炒めもの ひじきの煮もの みそ汁(ぶなしめじ・人参) |
| | ●エネルギー128kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.6g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー135kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.3g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー137kcal ●蛋白質9.1g ●脂質6.9g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー182kcal ●蛋白質11.7g ●脂質9.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー117kcal ●蛋白質7.4g ●脂質5.7g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.7g | ●エネルギー98kcal ●蛋白質4.8g ●脂質1.9g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー136kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.7g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.1g |
| 昼食 | 肉じゃが 豆腐と小松菜のあえもの ブロッコリーのソテー ^新 鶏がらスープ(春雨・わかめ) | 鶏肉と白菜のごま風味炒め 五目揚げと大根の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(焼麩・太葱) | 豚肉のにんにく焼き ちくわとれんこんのあえもの キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) | 白身魚フライ 大根のミモザあえ ブロッコリーのさっと煮 スープ(シェルマカロニ・パセリ) | 豚肉ともやしのゆずこしょう炒め かぼちゃの煮もの オクラサラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) | ミナミカゴカマスの塩焼き じゃが芋のほっくり煮 白菜の二色あえ みそ汁(大根・細葱) | 粉ラー油入り混ぜそば キャベツの炒めもの 長芋のシャキシャキあえ |
| | ●エネルギー356kcal ●蛋白質17.9g ●脂質17.5g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー235kcal ●蛋白質13.5g ●脂質12.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー283kcal ●蛋白質15.4g ●脂質17.5g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー324kcal ●蛋白質17.2g ●脂質13.9g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー249kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.9g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー261kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー568kcal ●蛋白質22.0g ●脂質17.3g ●炭水化物77.6g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む |
| 夕食 | 鶏肉のから揚げ 白はんぺんとチンゲン菜の煮もの 里芋サラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) | 新 塩レモン豚丼 キャベツの信田あえ さつま芋の煮もの みそ汁(卵・わかめ) | サーモンとかぼちゃの炒めもの もやしの煮もの なすのあえもの みそ汁(ぶなしめじ・太葱) | 豚肉といんげんのうま煮 ワインナーと小松菜の炒めもの じゃが芋のマヨあえ みそ汁(わかめ・人参) | 牛肉のひとくちステーキ～コク旨醤油～ 白菜のかき玉煮 カリフラワーのあえもの スープ(えのき茸・細葱) | 焼肉DINING大和監修タッカルビ 五目揚げとれんこんの炒めもの いんげんのサラダ 鶏がらスープ(焼麩・太葱) | さばとブロッコリーの炒めもの さつま芋の煮もの 大根のあえもの みそ汁(青菜・わかめ) |
| | ●エネルギー240kcal ●蛋白質20.9g ●脂質9.1g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー294kcal ●蛋白質16.8g ●脂質14.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー262kcal ●蛋白質15.9g ●脂質11.6g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー322kcal ●蛋白質15.4g ●脂質22.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー332kcal ●蛋白質14.9g ●脂質25.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー335kcal ●蛋白質19.0g ●脂質14.2g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー291kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.6g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量2.9g |

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

| 栄養量 | エネルギー 724kcal 蛋白質 44.5g 脂質 33.2g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 7.6g | エネルギー 664kcal 蛋白質 35.9g 脂質 32.7g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 682kcal 蛋白質 40.4g 脂質 36.0g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 8.0g | エネルギー 838kcal 蛋白質 44.3g 脂質 45.8g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 8.2g | エネルギー 701kcal 蛋白質 37.1g 脂質 43.1g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 7.7g | エネルギー 650kcal 蛋白質 40.2g 脂質 31.7g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 7.7g | エネルギー 1039kcal 蛋白質 46.3g 脂質 41.6g 炭水化物 120.4g 食塩相当量 8.7g |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |

※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!