

ヨシケイキッチン!



1/5週く簡単おかず>週間献立表

日付 歳事	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)
朝食	豆腐ナゲット ほうれん草の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(焼麸・チンゲン菜) 	野菜さつま揚げ キャベツのサラダ すまし汁(とろろ昆布・えのき茸) 	焼ちくわと大根の炒め煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・太葱) 	オムレツ キャベツとピーマンの炒めもの スープ(レタス・細葱) 	白はんぺんとれんこんの煮もの 甘酢あえ みそ汁(青菜・玉葱) 	白菜のそぼろ炒め 菜の花のピーナッツあえ みそ汁(さつま芋・太葱)
	●エネルギー204kcal ●蛋白質9.9g ●脂質12.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質4.8g ●脂質8.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.8g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.3g ●脂質0.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.3g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.4g
昼食	豚肉と大根の照り煮 キャベツの煮浸し オクラのあえもの 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ 白菜の炒めもの 	鶏の竜田揚げ 彩りナムル じゃが芋の洋風煮 	焼きそば ハムカツ いんげんのバター醤油炒め 	鶏肉となすのトマト煮込み もやしのあっさり煮 ブロッコリーのナムル 	まぐろすきみ丼 厚揚げのおかか煮 大根の二色炒め 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ かぼちゃの炒めもの
	●エネルギー175kcal ●蛋白質4.6g ●脂質10.4g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー244kcal ●蛋白質14.1g ●脂質19.0g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー283kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.3g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー456kcal ●蛋白質8.9g ●脂質18.0g ●炭水化物70.5g ●食塩相当量4.3g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー157kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.4g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー167kcal ●蛋白質10.5g ●脂質10.5g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー207kcal ●蛋白質10.4g ●脂質10.4g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.8g
夕食	白身魚のピカタ ひじきと油揚げの煮もの カリフラワーの炒めもの 	焼き鳥丼 切干大根煮 マカロニサラダ 	牛すき煮 ナポリタン れんこんの炒めもの 	豆腐ハンバーグ 味付け里芋 胡瓜のマヨあえ 	さわら柚子塩焼き マカロニのケチャップ炒め 白菜の煮もの 	豚から揚げ黒酢炒め ポテトサラダ 焼壳 	あじの生姜煮 春雨サラダ 大根の煮もの
	●エネルギー192kcal ●蛋白質11.7g ●脂質13.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー327kcal ●蛋白質21.7g ●脂質6.8g ●炭水化物50.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー324kcal ●蛋白質7.2g ●脂質18.8g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー217kcal ●蛋白質8.3g ●脂質12.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー187kcal ●蛋白質14.8g ●脂質6.1g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー307kcal ●蛋白質11.8g ●脂質17.2g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー157kcal ●蛋白質12.8g ●脂質4.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.9g

一日の合計

栄養量	エネルギー 571kcal 蛋白質 26.2g 脂質 35.8g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 714kcal 蛋白質 42.4g 脂質 33.2g 炭水化物 73.3g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 754kcal 蛋白質 26.8g 脂質 41.6g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 787kcal 蛋白質 21.6g 脂質 36.2g 炭水化物 101.6g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 458kcal 蛋白質 27.6g 脂質 22.1g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.3g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 30.6g 脂質 22.1g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 5.1g
-----	--	--	--	---	--	--	--

※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。

今週のおすすめメニュー

1/7 (水) 昼食 鶏の竜田揚げ
3種の醤油と2種のしょうがで味付けした竜田揚げです♪是非ご賞味ください！

※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



YOSHIE!

ヨシケイキッチン!

1/12週<簡単おかず>週間献立表



1/17 (土) 夕食 イワシの山椒煮

骨まで食べられるように柔らかく煮付け、山椒の風味効いています！是非ご賞味ください♪

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	焼ちくわといんげんのソテー オクラのとろとろ煮 スープ(焼麩・パセリ) 	野菜と高野豆腐のうま煮 もやしのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉と大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(チンゲン菜・太葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜のツナサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉とほうれん草の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	納豆 わかめと青梗菜のさっぱりあえ みそ汁(えのき茸・人参) 	豚肉と白菜の蒸し焼き マカロニサラダ みそ汁(焼麩・太葱)
	●エネルギー98kcal ●蛋白質2.6g ●脂質4.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー90kcal ●蛋白質4.0g ●脂質5.6g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー150kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー153kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー97kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー91kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー139kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.9g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.2g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーの二色あえ 	ナガメバルのおろし煮 白菜のそぼろ炒め 山形のだし 	肉じゃが レタスのさっと炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの竜田揚げ ブロッコリーのかき玉煮 お豆のくるみあえ 	スタミナポーク もやしの炒めもの ピーマンと春雨の炒め煮 	新 イワシの山椒煮 かぶと油揚げの煮もの 白菜のバターコーン炒め 	チキンカツ煮 キャベツのポン酢あえ 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー162kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.8g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー200kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.3g ●炭水化物5.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー230kcal ●蛋白質4.5g ●脂質8.9g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー246kcal ●蛋白質12.6g ●脂質15.4g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー329kcal ●蛋白質11.3g ●脂質22.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー189kcal ●蛋白質11.5g ●脂質10.5g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.8g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.5g
夕食	鶏肉のバジルトマト 里芋の煮もの パスタサラダ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め キャベツの煮浸し 春菊と油揚げのあえもの 	赤魚味噌幽庵焼き 白菜のかに風味あえ なすの生姜煮 	ガパオライス ベーコンとかぼちゃの炒めもの 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの レタスサラダ 	麻婆豆腐 れんこんの含め煮 いんげんのピーナッツあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 さつま芋の甘辛炒め
	●エネルギー288kcal ●蛋白質19.7g ●脂質11.9g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー158kcal ●蛋白質10.8g ●脂質7.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー97kcal ●蛋白質10.9g ●脂質1.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー247kcal ●蛋白質16.3g ●脂質13.7g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー110kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー155kcal ●蛋白質6.5g ●脂質4.5g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー327kcal ●蛋白質5.9g ●脂質14.4g ●炭水化物43.7g ●食塩相当量2.4g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量	エネルギー 548kcal 蛋白質 30.3g 脂質 24.6g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 448kcal 蛋白質 30.5g 脂質 24.9g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.8g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 646kcal 蛋白質 35.8g 脂質 37.9g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.8g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 435kcal 蛋白質 24.9g 脂質 18.3g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 580kcal 蛋白質 17.5g 脂質 25.1g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 6.1g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。