

ヨシケイキッチン!

1/5週<超簡単プラス>週間献立表



1/7 (水) 昼食 つくねのクリーム煮
やわらかいつくねを野菜と一緒にホワイトソースで煮込みました♪

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)
昼食	豚丼 キャベツの煮浸し なすの含め煮 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ カリフラワーのサラダ 	つくねのクリーム煮 彩りナムル 金時豆 	焼きそば ハムカツ 人参とツナの卵炒め 	鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのナムル 	まぐろすきみ井 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮 	鶏肉となすのトマト煮込み 海鮮キャベツ 味付もずく 
	●エネルギー277kcal ●蛋白質10.4g ●脂質19.6g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質18.6g ●脂質24.8g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー300kcal ●蛋白質11.8g ●脂質13.8g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー509kcal ●蛋白質8.8g ●脂質19.9g ●炭水化物79.3g ●食塩相当量4.3g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー266kcal ●蛋白質24.0g ●脂質13.3g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー153kcal ●蛋白質12.7g ●脂質8.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー188kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.7g
夕食	白身魚のピカタ ひじきと油揚げの煮もの れんこんサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 切干大根煮 なすのおかかあえ 	牛すき煮 ナポリタン ほうれん草のごまあえ 	塩麻婆茄子 白菜の煮浸し 味付け里芋 	あじのブイヤベース マカロニのケチャップ炒め 青菜のくるみあえ 	チャプチェ 焼売 ひじきとちくわのコーンあえ 	ホッケの塩焼き 春雨サラダ 白菜の塩昆布あえ 
	●エネルギー188kcal ●蛋白質14.3g ●脂質7.6g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー307kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.4g ●炭水化物50.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー315kcal ●蛋白質8.5g ●脂質17.8g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー207kcal ●蛋白質3.7g ●脂質14.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー175kcal ●蛋白質15.3g ●脂質4.2g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー208kcal ●蛋白質7.5g ●脂質9.8g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー133kcal ●蛋白質14.0g ●脂質4.6g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g
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 465kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.2g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 611kcal 蛋白質 28.6g 脂質 34.2g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 615kcal 蛋白質 20.3g 脂質 31.6g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 716kcal 蛋白質 12.5g 脂質 34.0g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 441kcal 蛋白質 39.3g 脂質 17.5g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 361kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.3g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 321kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 22.2g 食塩相当量 3.2g

※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<超簡単プラス>週間献立表



1/17 (土) 昼食 いわしの甘露煮
味付けはシンプルで、甘めの甘露煮のタレがいわしとの相性抜群です！

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12日(月) 成人の日	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)
昼食	七種具材の中華丼 わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	さばの塩焼き れんこん金平 山形のだし 	豚肉と大根のこつくり煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ 	焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ お豆のくるみあえ 	チキンの豆乳クリーム ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのごまあえ 	いわしの甘露煮 かぶと油揚げの煮もの サラダ風ポテト卵の花 	エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ なすのそぼろ煮 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー256kcal ●蛋白質13.7g ●脂質19.8g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー213kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー224kcal ●蛋白質14.4g ●脂質14.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー192kcal ●蛋白質10.7g ●脂質7.4g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー254kcal ●蛋白質13.1g ●脂質13.9g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー362kcal ●蛋白質13.4g ●脂質20.3g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.7g
夕食	牛肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋のレーズン煮 パスタサラダ 	鶏団子のトマト煮 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの 	赤魚味噌幽庵焼き 冬瓜のかに風味餡かけ なすの生姜煮 	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 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 ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	豚肉のオイスターソース炒め 大根とベーコンの洋風煮 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー356kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.9g ●炭水化物46.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー271kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー111kcal ●蛋白質13.5g ●脂質2.5g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー236kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー139kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー257kcal ●蛋白質10.8g ●脂質16.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.4g

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 465kcal 蛋白質 11.8g 脂質 20.1g 炭水化物 58.9g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 26.3g 脂質 34.7g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 324kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.2g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 24.1g 脂質 31.0g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 331kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.0g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 378kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.7g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 619kcal 蛋白質 24.2g 脂質 37.1g 炭水化物 43.8g 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。

