

ヨシケイキッチン!

1/5週く超簡単おかず週間献立表



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！

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	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	豆腐ナゲット かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのくるみあえ 	大豆のトマトソース 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	野菜さつま揚げ ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し 	がんもと大根の煮もの 彩りあえ 味付け湯葉 	オムレツ 春雨の含め煮 オクラのとろとろ煮 	枝豆と蓮根のすり身寄せ 甘酢あえ カリフラワーのからしあえ 	チャンプルー 根菜入り卵の花 菜の花のピーナッツあえ
朝食	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.0g ●脂質14.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー71kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.5g ●脂質3.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー104kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.6g ●脂質3.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.2g
昼食	豚肉と大根の照り煮 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 	鶏の竜田揚げ 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 	鶏肉となすのトマト煮込み 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのナムル 	まぐろすきみ丼 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ 味付もずく
	●エネルギー150kcal ●蛋白質4.2g ●脂質8.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー241kcal ●蛋白質14.4g ●脂質19.2g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー297kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.2g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー449kcal ●蛋白質7.6g ●脂質18.4g ●炭水化物68.7g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー164kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー131kcal ●蛋白質10.7g ●脂質7.1g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g
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 	焼き鳥丼 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 	豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味付け里芋 	さわら柚子塩焼き マカロニのケチャップ炒め 青菜のくるみあえ 	豚から揚げ黒酢炒め 焼壳 ひじきとちくわのコーンあえ 	あじの生姜煮 春雨サラダ 白菜の塩昆布あえ
	●エネルギー145kcal ●蛋白質10.2g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー323kcal ●蛋白質20.1g ●脂質10.3g ●炭水化物44.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー283kcal ●蛋白質7.7g ●脂質15.6g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー195kcal ●蛋白質8.3g ●脂質9.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー179kcal ●蛋白質14.6g ●脂質6.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー183kcal ●蛋白質7.1g ●脂質8.6g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー119kcal ●蛋白質10.4g ●脂質3.5g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g

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 543kcal 蛋白質 22.4g 脂質 28.6g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 688kcal 蛋白質 40.2g 脂質 35.7g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 697kcal 蛋白質 28.1g 脂質 35.6g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 715kcal 蛋白質 20.9g 脂質 30.9g 炭水化物 96.7g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 449kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.8g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 418kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.5g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 355kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.9g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 4.4g

※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!

ヨシケイキッチン!

1/12週<超簡単おかず>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	八幡巻き ひじきとくわいのサラダ オクラのとろとろ煮 	野菜と高野豆腐のうま煮 すき昆布とえのきの酢の物 かぼちゃの煮もの 	親子風オムレツ ひじき煮 みかんなます 	ビーフンと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 豆腐干の中華あんかけ 	あらびきチキンステック かに風味サラダ 刻み大根の梅肉あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 わかめと青梗菜のさっぱりあえ ちくわのごま風味 	ウインナー 白菜のおかかあえ マカロニサラダ
	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー80kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー82kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.9g ●脂質6.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー103kcal ●蛋白質5.0g ●脂質1.5g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー208kcal ●蛋白質6.3g ●脂質15.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.8g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	ナガメバルのおろし煮 れんこん金平 山形のだし 	肉じゃが キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ 	さばの竜田揚げ 切干大根とツナのサラダ お豆のくるみあえ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのごまあえ 	新 イワシの山椒煮 かぶと油揚げの煮もの サラダ風ポテト卵の花 	チキンカツ煮 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170kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー153kcal ●蛋白質12.6g ●脂質6.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー173kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー226kcal ●蛋白質10.2g ●脂質14.8g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー290kcal ●蛋白質9.8g ●脂質18.6g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー175kcal ●蛋白質11.0g ●脂質8.2g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー182kcal ●蛋白質5.6g ●脂質10.1g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.5g
夕食	鶏肉のバジルトマト さつま芋のレーズン煮 パスタサラダ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 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 	ガパオライス 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 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 菜の花の辛し和え
	●エネルギー298kcal ●蛋白質18.0g ●脂質11.9g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー152kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.7g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー95kcal ●蛋白質10.6g ●脂質1.8g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー179kcal ●蛋白質15.7g ●脂質8.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー112kcal ●蛋白質9.1g ●脂質3.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー229kcal ●蛋白質6.1g ●脂質10.3g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.2g

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 592kcal 蛋白質 30.6g 脂質 26.8g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 385kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.4g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.4g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 487kcal 蛋白質 30.6g 脂質 26.1g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 533kcal 蛋白質 26.8g 脂質 28.8g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 387kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.8g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 619kcal 蛋白質 18.0g 脂質 36.3g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 5.5g
-----	--	--	---	--	--	--	--

※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!