

ヨシケイキッチン!

2/9週<手作りおかず>週間献立表



2/11(水)夕食 塩レモン海鮮焼きそば
レモンの酸味と塩味がマッチした海鮮焼きそばです！ぜひご賞味ください♪

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 歳事	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	いんげんのそぼろ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) 	豚肉と白菜の煮浸し マカロニのソテー みそ汁(えのき茸・細葱) 	白はんぺんと小松菜の炒めもの 里芋サラダ みそ汁(人参・太葱) 	ゆで卵のあんかけ カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麴・細葱) 	じゃが芋の黒こしょう炒め なすのサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	炒り豆腐 白菜の煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	五目揚げと里芋の煮もの 胡瓜のドレッシングあえ みそ汁(焼麴・えのき茸) 
	●エネルギー154kcal ●蛋白質10.0g ●脂質8.7g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー155kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.6g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー156kcal ●蛋白質9.3g ●脂質9.6g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー142kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.5g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー162kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー92kcal ●蛋白質5.8g ●脂質1.1g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g
昼食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 焼ちくわとごぼうの炒めもの 小松菜のコーンあえ みそ汁(焼麴・玉葱) 	新 たらの中華風あんかけ オクラのかに風味煮 キャベツのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	豚肉とれんこんのきんぴら ハムと大根のサラダ もやしのさっと煮 みそ汁(白菜・細葱) 	刻みうなぎの蒲焼丼 ウインナーとキャベツの煮もの いんげんのサラダ すまし汁(わかめ・玉葱) 	厚切りハムステーキカツ〜タルタル添え〜 さつま芋のそぼろ煮 れんこんサラダ みそ汁(焼麴・太葱) 	【バレンタイン】ポークハヤシライス キャベツのツナあえ ブロッコリーの炒めもの 	鶏肉と大根の煮もの 白菜の炒めもの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(卵・太葱) 
	●エネルギー312kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.1g ●炭水化物36.6g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー151kcal ●蛋白質13.5g ●脂質4.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー230kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー200kcal ●蛋白質13.5g ●脂質10.7g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー461kcal ●蛋白質16.9g ●脂質24.2g ●炭水化物46.7g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー431kcal ●蛋白質17.4g ●脂質28.6g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー318kcal ●蛋白質19.3g ●脂質19.6g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.2g
夕食	豚肉のみそ焼き れんこんのミモザサラダ 里芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	牛肉とかぼちゃのバター醤油炒め カリカリ揚げとレタスのサラダ 大根の煮もの みそ汁(ほうれん草・焼麴) 	塩レモン海鮮焼きそば ブロッコリーの煮もの 胡瓜のあえもの 	鶏肉のマヨネーズ焼き ちくわと白菜のサラダ かぼちゃのコンソメ煮 ミネストローネ 	豚肉とごぼうの土佐煮 五目揚げともやしの炒めもの オクラのあえもの みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉のブルコギソース炒め ちくわといんげんの煮もの 大根サラダ 鶏がらスープ(春雨・コーン) 	赤魚の蒲焼き さつま芋のかに風味サラダ キャベツのさっと煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質17.7g ●脂質14.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー223kcal ●蛋白質14.0g ●脂質10.5g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー418kcal ●蛋白質22.9g ●脂質8.6g ●炭水化物70.6g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー282kcal ●蛋白質21.0g ●脂質12.6g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー296kcal ●蛋白質16.9g ●脂質16.1g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー241kcal ●蛋白質15.8g ●脂質9.1g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー254kcal ●蛋白質14.8g ●脂質8.0g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.0g

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 755kcal 蛋白質 43.0g 脂質 37.7g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 35.4g 脂質 22.8g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 770kcal 蛋白質 42.0g 脂質 26.9g 炭水化物 102.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.9g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 899kcal 蛋白質 40.7g 脂質 45.8g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 834kcal 蛋白質 43.4g 脂質 47.1g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 664kcal 蛋白質 39.9g 脂質 28.7g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 8.2g
-----	--	--	---	--	--	--	--

※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。

