

# ヨシケイキッチン!

2/9週<簡単おかず>週間献立表



2/14 (土) 夕食 チョコプリン

日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡す日として、広く認識されています。  
是非この機会にチョコプリンをお召し上がりください♪

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	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)
歳事	チャンプルー カリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	野菜さつま揚げ ひじきのマヨあえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	建国記念の日 鶏肉とじゃが芋のみそ炒め いんげんのごまあえ すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	いわしとひじきのハンバーグ れんこんの煮もの みそ汁(豆腐・細葱) 	納豆 ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参) 	豆腐の煮もの かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麸・白菜) 	鶏肉とブロッコリーのコンソメ煮 なすの生姜煮 ミネストローネ 
朝食	●エネルギー117kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.1g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー149kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.1g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.3g ●脂質6.5g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.9g ●脂質4.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー128kcal ●蛋白質6.5g ●脂質4.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー106kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.8g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー88kcal ●蛋白質6.3g ●脂質1.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 オクラのあえもの 	焼きそば 肉団子の白味噌煮 胡瓜ともやしのナムル 	厚揚げと豚肉の煮もの 白菜の炒めもの みかんなます 	かれいの照り焼き 豚肉とキャベツの煮もの 春菊とピーナッツのあえもの 	親子丼 さつま芋のバターソテー 切干大根とわかめの酢のもの 	さわら幽庵煮 キャベツのかに風味炒め 黒豆 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 切干大根煮 白菜の煮もの 
	●エネルギー284kcal ●蛋白質13.5g ●脂質15.9g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー399kcal ●蛋白質13.2g ●脂質9.0g ●炭水化物66.1g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー333kcal ●蛋白質15.6g ●脂質23.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー135kcal ●蛋白質12.6g ●脂質4.2g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー216kcal ●蛋白質0.1g ●脂質8.4g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー242kcal ●蛋白質13.8g ●脂質9.7g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー204kcal ●蛋白質8.3g ●脂質9.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.1g
夕食	さばの生姜煮 ツナとれんこんの炒めもの 金時豆 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 鶏肉とかぼちゃの炒めもの ブロッコリーのくるみあえ 	あじのしそ巻天ふら 油揚げとザーサイ煮 キャベツのゆずこしょうあえ 	鶏団子のトマト煮 ちくわと大根の炒めもの ほうれん草と人参の白あえ 	たらの野菜あんかけ もやしの炒めもの 厚揚げのおかか煮 	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ ナポリタン 小松菜のサラダ チョコプリン 	豚肉とたけのこの中華風 海鮮キャベツ ほうれん草のマリネ 
	●エネルギー291kcal ●蛋白質15.0g ●脂質16.9g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー313kcal ●蛋白質10.8g ●脂質15.4g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.6g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー223kcal ●蛋白質9.7g ●脂質13.7g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー142kcal ●蛋白質11.0g ●脂質5.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー375kcal ●蛋白質14.1g ●脂質16.4g ●炭水化物44.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー249kcal ●蛋白質10.5g ●脂質17.0g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.5g

一日の合計

栄養量	エネルギー 692kcal 蛋白質 33.0g 脂質 38.9g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 861kcal 蛋白質 30.0g 脂質 33.5g 炭水化物 115.3g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 708kcal 蛋白質 34.0g 脂質 39.7g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 31.2g 脂質 22.7g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 26.6g 脂質 18.8g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 723kcal 蛋白質 36.4g 脂質 30.9g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 25.1g 脂質 27.8g 炭水化物 47.6g 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。

YOSH!KE!