

# ヨシケイキッチン!

## 2/9週<超簡単プラス>週間献立表



2/14 (土) 夕食 塩麻婆茄子

今週のおすすめメニュー

山椒が効いた塩味の麻婆茄子です。館には海鮮ソースを使用し、旨味が後強く引く味わいです♪

※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<br>歳事 | 2月9日(月)                                                                                                               | 2月10日(火)                                                                                                                 | 2月11日(水)<br>建国記念の日                                                                                                          | 2月12日(木)                                                                                                                  | 2月13日(金)                                                                                                                      | 2月14日(土)                                                                                                           | 2月15日(日)                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食       | 鶏の竜田揚げ<br>春雨の含め煮<br>小松菜のお浸し         | 豚肉と大根のこっくり煮<br>肉団子の白味噌煮<br>山形のだし      | 七種具材の中華丼<br>人参とツナの卵炒め<br>みかんなます         | いわしの生姜煮<br>なすのそぼろ煮<br>春菊とピーナッツのあえもの   | 豚肉とたけのこの中華風<br>切干大根とわかめの酢のもの<br>かぼちゃの煮もの  | エビカツ&イカカツ<br>ブロッコリーのくず煮<br>黒豆  | 鶏肉のみそ煮<br>切干大根煮<br>モロヘイヤの辛しあえ      |
|          | <small>●エネルギー 326kcal ●蛋白質 17.2g ●脂質 18.2g ●炭水化物 24.6g ●食塩相当量 2.8g</small>                                            | <small>●エネルギー 243kcal ●蛋白質 10.1g ●脂質 11.6g ●炭水化物 21.5g ●食塩相当量 2.5g</small>                                               | <small>●エネルギー 145kcal ●蛋白質 3.7g ●脂質 8.0g ●炭水化物 14.7g ●食塩相当量 1.8g</small>                                                    | <small>●エネルギー 282kcal ●蛋白質 15.0g ●脂質 17.3g ●炭水化物 17.3g ●食塩相当量 1.6g</small>                                                | <small>●エネルギー 245kcal ●蛋白質 8.6g ●脂質 13.8g ●炭水化物 22.2g ●食塩相当量 1.6g</small>                                                     | <small>●エネルギー 363kcal ●蛋白質 15.5g ●脂質 14.0g ●炭水化物 43.3g ●食塩相当量 3.1g</small>                                         | <small>●エネルギー 269kcal ●蛋白質 22.0g ●脂質 14.4g ●炭水化物 11.0g ●食塩相当量 2.1g</small>                                             |
| 夕食       | さばと豆腐のごま味噌煮<br>切干大根とツナのサラダ<br>金時豆  | 牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>ハムカツ<br>ブロッコリーのくるみあえ  | たらの野菜あんかけ<br>油揚げとザーサイ煮<br>オクラとゆばのあえもの  | 和風やきそば<br>金時人参入りなます<br>ほうれん草と人参の白あえ  | 赤魚の柚子塩漬焼き<br>厚揚げのおかか煮<br>モロヘイヤのお浸し       | 塩麻婆茄子<br>ナポリタン<br>れんこんサラダ     | 肉団子の甘酢あん<br>海鮮キヤベツ<br>ブロッコリーのナムル  |
|          | <small>●エネルギー 370kcal ●蛋白質 17.2g ●脂質 14.0g ●炭水化物 40.7g ●食塩相当量 1.5g</small>                                            | <small>●エネルギー 347kcal ●蛋白質 6.7g ●脂質 19.3g ●炭水化物 41.0g ●食塩相当量 2.3g</small>                                                | <small>●エネルギー 130kcal ●蛋白質 13.5g ●脂質 3.0g ●炭水化物 13.2g ●食塩相当量 2.0g</small>                                                   | <small>●エネルギー 394kcal ●蛋白質 11.7g ●脂質 9.9g ●炭水化物 65.1g ●食塩相当量 4.7g<br/>※麺の栄養量を含む</small>                                   | <small>●エネルギー 110kcal ●蛋白質 14.4g ●脂質 3.2g ●炭水化物 7.8g ●食塩相当量 1.1g</small>                                                      | <small>●エネルギー 326kcal ●蛋白質 5.6g ●脂質 20.9g ●炭水化物 28.3g ●食塩相当量 2.0g</small>                                          | <small>●エネルギー 262kcal ●蛋白質 11.5g ●脂質 12.7g ●炭水化物 24.5g ●食塩相当量 2.6g</small>                                             |
| 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 696kcal<br>蛋白質 34.4g<br>脂質 32.2g<br>炭水化物 65.3g<br>食塩相当量 4.3g                                                    | エネルギー 590kcal<br>蛋白質 16.8g<br>脂質 30.9g<br>炭水化物 62.5g<br>食塩相当量 4.8g                                                       | エネルギー 275kcal<br>蛋白質 17.2g<br>脂質 11.0g<br>炭水化物 27.9g<br>食塩相当量 3.8g                                                          | エネルギー 676kcal<br>蛋白質 26.7g<br>脂質 27.2g<br>炭水化物 82.4g<br>食塩相当量 6.3g                                                        | エネルギー 355kcal<br>蛋白質 23.0g<br>脂質 17.0g<br>炭水化物 30.0g<br>食塩相当量 2.7g                                                            | エネルギー 689kcal<br>蛋白質 21.1g<br>脂質 34.9g<br>炭水化物 71.6g<br>食塩相当量 5.1g                                                 | エネルギー 531kcal<br>蛋白質 33.5g<br>脂質 27.1g<br>炭水化物 35.5g<br>食塩相当量 4.7g                                                     |

※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!