

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

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	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水) 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 春雨の含め煮 小松菜のお浸し 	豚肉と大根のこつくり煮 肉団子の白味噌煮 山形のだし 	七種具材の中華丼 人参とツナの卵炒め みかんなます 	いわしの生姜煮 なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの 	豚肉とたけのこの中華風 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	エビカツ&イカカツ ブロッコリーのくず煮 黒豆 	鶏肉のみそ煮 切干大根煮 モロヘイヤの辛しあえ
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 切干大根とツナのサラダ 金時豆 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ 	たらの野菜あんかけ 油揚げとザーサイ煮 オクラとゆばのあえもの 	和風やしそば 金時人参入りなます ほうれん草と人参の白あえ 	赤魚の柚子塩漬焼き 厚揚げのおかか煮 モロヘイヤのお浸し 	塩麻婆茄子 ナポリタン れんこんサラダ 	肉団子の甘酢あん 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル
	●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	●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	●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	●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 ※麺の栄養量を含む	●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	●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	●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
2食の合計							
栄養量	エネルギー 696kcal 蛋白質 34.4g 脂質 32.2g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 590kcal 蛋白質 16.8g 脂質 30.9g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 275kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.0g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 676kcal 蛋白質 26.7g 脂質 27.2g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 355kcal 蛋白質 23.0g 脂質 17.0g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 689kcal 蛋白質 21.1g 脂質 34.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 531kcal 蛋白質 33.5g 脂質 27.1g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.7g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

