

ヨシケイキッチン!

2/9週<超簡単おかず>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 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)
朝食	チャンプルー わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	豆腐ナゲット すき昆布とえのきの酢の物 いんげんのごまあえ 	いわしとひじきのハンバーグ さつま芋のレーズン煮 カリフラワーのサラダ 	鶏ねぎさつま揚げ ピーマンと春雨の炒め煮 いんげんの洋風あえ 	オムレツ かぶと油揚げの煮もの 白菜の塩昆布あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 甘酢あえ なすの生姜煮 
	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー150kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.7g ●脂質8.6g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー172kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.0g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー150kcal ●蛋白質5.2g ●脂質7.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.3g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー83kcal ●蛋白質2.4g ●脂質0.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量0.9g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し 	焼きそば 肉団子の白味噌煮 山形のだし 	厚揚げと豚肉の煮もの 人参とツナの卵炒め みかんなます 	かれいの照り焼き なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの 	親子丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	さわら幽庵煮 ブロッコリーのくず煮 黒豆 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 切干大根煮 モロヘイヤの辛しあえ 
	●エネルギー259kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー375kcal ●蛋白質11.8g ●脂質7.7g ●炭水化物64.3g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー314kcal ●蛋白質15.0g ●脂質21.4g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.2g ●脂質7.6g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.9g ●脂質1.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー202kcal ●蛋白質13.7g ●脂質6.9g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.6g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.8g
夕食	さばの生姜煮 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 	あじのしそ巻天ぷら 油揚げとザーサイ煮 オクラとゆばのあえもの 	鶏団子のトマト煮 金時人参入りなます ほうれん草と人参の白あえ 	たらの野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 モロヘイヤのお浸し 	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ ナポリタン れんこんサラダ チョコプリン 	豚肉とたけのこの中華風 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質12.3g ●脂質8.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー308kcal ●蛋白質5.8g ●脂質17.4g ●炭水化物36.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー196kcal ●蛋白質10.3g ●脂質7.7g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー95kcal ●蛋白質9.7g ●脂質1.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー421kcal ●蛋白質14.2g ●脂質19.5g ●炭水化物48.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー209kcal ●蛋白質9.9g ●脂質13.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 521kcal 蛋白質 28.6g 脂質 25.1g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 833kcal 蛋白質 23.9g 脂質 34.4g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 679kcal 蛋白質 33.0g 脂質 37.7g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.3g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 366kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.6g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 712kcal 蛋白質 32.8g 脂質 29.7g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.2g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.3g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

