

ヨシケイキッチン!

2/16週<手作りおかず>週間献立表



2/21(土)昼食 鶏肉の洋風ホイル蒸し
野菜と果物の濃厚な旨味にアンチョビの旨味と卵黄のkokがプラスされたドレッシングは鶏肉と相性抜群！

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16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食	豚肉とれんこん炒めもの 切干大根のサラダ すまし汁(とろろ昆布・小松菜) 	五目揚げともやしの煮もの 白菜のだししょうゆあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	いんげんのそぼろ炒め キャベツのさっと煮 みそ汁(大根・焼麴) 	白はんぺんとブロッコリーの煮もの 納豆 みそ汁(白菜・太葱) 	巣ごもり卵 れんこんのマヨあえ みそ汁(わかめ・細葱) 	豆腐のあっさり煮 大根の二色サラダ みそ汁(オクラ・太葱) 	カリフラワーのそぼろ炒め 里芋のあえもの みそ汁(キャベツ・わかめ)
	●エネルギー157kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.1g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー83kcal ●蛋白質6.2g ●脂質1.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー127kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.9g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー125kcal ●蛋白質9.1g ●脂質3.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー195kcal ●蛋白質9.5g ●脂質13.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー130kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.3g ●脂質8.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.7g
昼食	骨取りたらフライ 白はんぺんとブロッコリーのサラダ いんげんのさっと煮 みそ汁(わかめ・人参) 	大阪王将 羽根つき餃子 ちくわと大根の煮もの なすのナムル 鶏がらスープ(焼麴・細葱) 	豚丼 白菜の信田炒め かぼちゃサラダ みそ汁(ほうれん草・太葱) 	鶏肉と大根のごま煮 小松菜の炒めもの オクラのドレッシングあえ みそ汁(わかめ・えのき茸) 	豚肉のオニオンソース炒め ハムと里芋のサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麴・太葱) 	新 鶏肉の洋風ホイル蒸し ブロッコリーのミモザサラダ キャベツのソテー スープ(さつま芋・パセリ) 	ミナミカゴカマスの煮付け 大根のかに風味炒め 白菜のあえもの みそ汁(焼麴・玉葱)
	●エネルギー214kcal ●蛋白質14.8g ●脂質8.4g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー284kcal ●蛋白質7.2g ●脂質13.0g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー329kcal ●蛋白質17.9g ●脂質19.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー300kcal ●蛋白質16.1g ●脂質18.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー237kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.3g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー283kcal ●蛋白質17.8g ●脂質16.9g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー213kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.3g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.6g
夕食	鶏肉と二色ピーマンの黒こしょう炒め オクラのかき玉煮 ポテトサラダ スープ(焼麴・パセリ) 	豚肉とさつま芋の煮もの カリフラワーの炒めもの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 	さわらの照り焼き レタスのかに風味あえ 里芋のうま煮 みそ汁(わかめ・細葱) 	揚げ豆腐の野菜黒酢あんかけ ちくわとキャベツのあえもの じゃが芋のほっくり煮 鶏がらスープ(春雨・人参) 	鶏肉のチーズケチャップソテー ツナとかぼちゃの煮もの なすのあえもの スープ(シェルマカロニ・コーン) 	まぐろすきみ丼 五目揚げと白菜の炒めもの チンゲン菜の煮もの すまし汁(焼麴・とろろ昆布) 	豚肉の甘酢焼き 油揚げとごぼうの煮もの いんげんのサラダ みそ汁(卵・太葱)
	●エネルギー239kcal ●蛋白質15.5g ●脂質10.2g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー323kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.5g ●炭水化物41.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー231kcal ●蛋白質15.9g ●脂質11.5g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー379kcal ●蛋白質8.3g ●脂質21.1g ●炭水化物41.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー375kcal ●蛋白質26.9g ●脂質18.3g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー169kcal ●蛋白質11.9g ●脂質10.0g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー322kcal ●蛋白質19.0g ●脂質20.2g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.4g

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 610kcal 蛋白質 36.9g 脂質 25.7g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 690kcal 蛋白質 28.9g 脂質 26.6g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 687kcal 蛋白質 40.6g 脂質 38.2g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 804kcal 蛋白質 33.5g 脂質 43.5g 炭水化物 76.6g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 807kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44.4g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 582kcal 蛋白質 38.4g 脂質 32.1g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 672kcal 蛋白質 40.2g 脂質 40.6g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 7.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

