

# ヨシケイキッチン!

## 2/16週<簡単おかず>週間献立表



2/21 (土) 昼食 レストランオムレツ

豚肉と鶏肉を使用し、野菜もたっぷり入った大きなオムレツです！是非ご賞味ください♪

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)
歳事	れんこんのそぼろ炒め 彩りナムル すまし汁(とろろ昆布・玉葱)	五目揚げとかぼちゃの煮もの 白菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・人参)	がんもと大根の煮もの キャベツのコールスロー みそ汁(えのき茸・太葱)	豚肉と白菜の煮もの 彩りあえ みそ汁(豆腐・細葱)	白はんぺんとほうれん草のソテー お豆のくるみあえ スープ(レタス・玉葱)	ちくわ風磯辺揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(オクラ・太葱)	ひとくちがんも なすのだししょうゆあえ みそ汁(さつま芋・人参)
朝食							
	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.4g ●脂質8.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.4g ●脂質1.0g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.1g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー129kcal ●蛋白質10.5g ●脂質6.0g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.8g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー96kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.7g ●脂質4.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.3g
昼食	あじの照り焼き 深川飯風混ぜご飯 いんげんのポン酢あえ	鶏肉のハニーマスター なすの信田あえ ちくわのごま風味	豚肉とブロッコリーの卵炒め ほうれん草の煮もの 彩り五穀ひじき	さばの煮つけ 五目揚げとじゃが芋の炒めもの なすの含め煮	豚肉と大根の照り煮 白菜のそぼろ炒め あさりと小松菜の煮びたし	レストランオムレツ キャベツとツナのソテー 胡瓜の浅漬け	ホッケ一夜干し 大根の煮もの ひじきとちくわのコーンあえ
	●エネルギー164kcal ●蛋白質17.1g ●脂質5.6g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー263kcal ●蛋白質20.7g ●脂質11.8g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー175kcal ●蛋白質11.5g ●脂質9.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー210kcal ●蛋白質12.4g ●脂質12.0g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー222kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.9g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー344kcal ●蛋白質12.8g ●脂質26.0g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー109kcal ●蛋白質11.0g ●脂質3.9g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.4g
夕食	つくねのクリーム煮 カリフラワーの卵炒め オクラのごまあえ	豚肉と野菜の蒲焼風 キャベツのさっと煮 菜の花のピーナツあえ	さわら柚子塩焼き 冬瓜のかに風味餡かけ レタスサラダ	ロールキャベツ いんげんのバター醤油炒め 味付もずく	鶏肉のバジルトマト もやしのかに風味あえ 味付けオクラめかぶ	赤魚味噌幽庵焼き 五目豆 白菜マリネ	かけうどん 鶏肉と小松菜の炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー292kcal ●蛋白質16.3g ●脂質17.3g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー185kcal ●蛋白質10.1g ●脂質6.9g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー152kcal ●蛋白質12.1g ●脂質9.1g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質6.2g ●脂質6.2g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー219kcal ●蛋白質18.7g ●脂質10.5g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー157kcal ●蛋白質11.9g ●脂質7.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー379kcal ●蛋白質12.9g ●脂質7.0g ●炭水化物66.9g ●食塩相当量5.7g ※麺の栄養量を含む

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量	エネルギー 604kcal 蛋白質 39.8g 脂質 31.2g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 547kcal 蛋白質 36.2g 脂質 19.7g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 434kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.3g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 29.1g 脂質 24.2g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 570kcal 蛋白質 33.5g 脂質 31.2g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 597kcal 蛋白質 31.4g 脂質 35.3g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 29.6g 脂質 15.0g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 9.4g

※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。