

ヨシケイキッチン!

2/16週<超簡単プラス>週間献立表














2/21 (土) 昼食 鶏肉のねぎ塩だれ
鶏肉とねぎを相性の良い塩だれで合わせました。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 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)
昼食	焼きめばるの葱油あえ 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味 	牛プルコギ なすのみぞれ煮 ちくわのごま風味 	つくねのクリーム煮 彩り五穀ひじき ほうれん草のお浸し 	さばのみそ煮 ペペロンチーノ なすの含め煮 	チンジャオロース ひじき煮 あさりと小松菜の煮びたし 	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツと木耳のさっぱりあえ 胡瓜の浅漬け 	ホッケの塩焼き 大根とベーコンの洋風煮 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.3g ●脂質14.4g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー252kcal ●蛋白質8.7g ●脂質16.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー268kcal ●蛋白質11.5g ●脂質14.1g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー262kcal ●蛋白質16.9g ●脂質12.6g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー300kcal ●蛋白質12.4g ●脂質18.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー249kcal ●蛋白質23.1g ●脂質12.7g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー118kcal ●蛋白質13.1g ●脂質5.4g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.1g
夕食	鶏肉の照り煮 かぼちゃの柚子風味煮 オクラのごまあえ 	イカ団子のオイスターソース 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 菜の花のピーナッツあえ 	赤魚の煮付け 冬瓜のかに風味餡かけ 味付け里芋 	回鍋肉 根菜入り卵の花 味付もずく 	牛丼 豆腐のそぼろ煮 味付けオクラめかぶ 	白身魚のピカタ 五目豆 パスタサラダ 	スタミナポーク 八幡巻き 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー296kcal ●蛋白質22.0g ●脂質11.0g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー199kcal ●蛋白質13.9g ●脂質7.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー119kcal ●蛋白質11.0g ●脂質2.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー186kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.6g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー270kcal ●蛋白質10.8g ●脂質19.0g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー221kcal ●蛋白質17.1g ●脂質8.0g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー349kcal ●蛋白質14.4g ●脂質22.3g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.0g

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 523kcal 蛋白質 39.3g 脂質 25.4g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.1g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 387kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.1g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 448kcal 蛋白質 26.2g 脂質 19.2g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.2g 脂質 37.7g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 470kcal 蛋白質 40.2g 脂質 20.7g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 27.5g 脂質 27.7g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 4.1g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

