

ヨシケイキッチン!

2/16週<超簡単おかず>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							
朝食	れんこん金平 彩りナムル マカロニサラダ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 白菜のおかかあえ 味付け湯葉 	がんもと大根の煮もの キャベツの煮浸し カリフラワーのからしあえ 	枝豆と蓮根のすり身寄せ 彩りあえ カラフルピクルス 	ワインナー わかめと卵の生姜あえ お豆のくるみあえ 	ちくわ風磯辺揚げ 大根煮 サラダ風ポテト卵の花 	ひとくちがんも キャベツのツナあえ ブロッコリーの辛し醤油
	●エネルギー142kcal ●蛋白質3.6g ●脂質5.9g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー53kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー61kcal ●蛋白質3.3g ●脂質1.6g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.7g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー184kcal ●蛋白質7.4g ●脂質13.9g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.4g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー88kcal ●蛋白質5.6g ●脂質4.2g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.7g
昼食	あじの照り焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉のハニーマスター なすのみぞれ煮 ちくわのごま風味 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 彩り五穀ひじき ほうれん草のお浸し 	さばの煮つけ ペペロンチーノ なすの含め煮 	豚肉と大根の照り煮 ひじき煮 あさりと小松菜の煮びたし 	レストランオムレツ キャベツと木耳のさっぱりあえ 胡瓜の浅漬け 	ホッケー夜干し 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170kcal ●蛋白質17.2g ●脂質6.7g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー243kcal ●蛋白質19.3g ●脂質9.6g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー137kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー203kcal ●蛋白質12.7g ●脂質9.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー173kcal ●蛋白質7.1g ●脂質9.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー255kcal ●蛋白質8.9g ●脂質16.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー102kcal ●蛋白質10.3g ●脂質4.6g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量1.0g
夕食	つくねのクリーム煮 かぼちゃの柚子風味煮 オクラのごまあえ 	豚肉と野菜の蒲焼風 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 	さわら柚子塩焼き 冬瓜のかに風味餡かけ 味付け里芋 	ロールキャベツ 根菜入り卵の花 味付もずく 	鶏肉のバジルトマト 豆腐のそぼろ煮 味付けオクラめかぶ 	赤魚味噌幽庵焼き 五目豆 パスタサラダ 	かけうどん 八幡巻き 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.9g ●脂質9.9g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー222kcal ●蛋白質13.4g ●脂質9.8g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー124kcal ●蛋白質12.3g ●脂質5.1g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー119kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー230kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.7g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー169kcal ●蛋白質12.9g ●脂質6.6g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー370kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.6g ●炭水化物71.1g ●食塩相当量6.0g ※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 558kcal 蛋白質 32.7g 脂質 22.5g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 518kcal 蛋白質 35.9g 脂質 20.6g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 322kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.3g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 426kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.8g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 587kcal 蛋白質 34.8g 脂質 34.1g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 27.3g 脂質 27.7g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 27.5g 脂質 13.4g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 8.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。