

ヨシケイキッチン!

2/23週<手作りおかず>週間献立表



2/25(水)昼食 スイートチリえび玉
酸味のきいた甘めのまろやかスイートチリソースで食べるえび玉です！

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23日(月) 天皇誕生日	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)
朝食	焼ちくわとブロッコリーの煮もの れんこんの炒めもの みそ汁(豆腐・ほうれん草) 	さつま芋の炒めもの なすの華風あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 	鶏肉とオクラの煮もの ほうれん草の炒めもの みそ汁(大根・細葱) 	目玉焼き カリフラワーのさっと煮 スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	白はんぺんともやしの煮もの 里芋サラダ みそ汁(わかめ・細葱) 	じゃが芋のそぼろ炒め 胡瓜のサラダ みそ汁(えのき茸・玉葱) 	豆腐チャンプルー 里芋の煮ころがし みそ汁(卵・わかめ) 
	●エネルギー160kcal ●蛋白質8.3g ●脂質7.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー170kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.5g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー117kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.8g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー163kcal ●蛋白質8.7g ●脂質9.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.4g ●脂質2.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー201kcal ●蛋白質12.3g ●脂質11.0g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.3g
昼食	豚焼き肉丼 白はんぺんとチンゲン菜のサラダ じゃが芋の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	かれのい香味フライ 五目揚げと里芋のうま煮 白菜のマヨあえ みそ汁(焼麴・細葱) 	新 スイートチリえび玉 ちくわとキャベツのサラダ れんこんの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	ブラウンシチュー 大根ソテー 小松菜サラダ 	鶏肉と白菜のおかか炒め れんこんのかに風味サラダ かぼちゃの煮付け みそ汁(焼麴・太葱) 	たらのムニエル カリフラワーのミモザサラダ キャベツの煮もの スープ(わかめ・パセリ) 	鶏肉とさつま芋の煮もの コーンクリームコロッケ 白菜のだししょうゆあえ みそ汁(油揚げ・小松菜) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質16.6g ●脂質14.9g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー222kcal ●蛋白質11.9g ●脂質10.5g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー241kcal ●蛋白質16.0g ●脂質11.0g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー365kcal ●蛋白質14.7g ●脂質20.1g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー287kcal ●蛋白質14.1g ●脂質15.9g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー203kcal ●蛋白質15.9g ●脂質9.7g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー319kcal ●蛋白質17.3g ●脂質10.2g ●炭水化物43.6g ●食塩相当量2.9g
夕食	さばと小松菜の炒めもの 刻み昆布の煮もの オクラのサラダ みそ汁(焼麴・人参) 	肉団子の豆乳煮込み ウインナーとカリフラワーの炒めもの 大根の二色サラダ みそ汁(卵・わかめ) 	豚肉の甘辛炒め 白菜のかに風味煮 ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麴・玉葱) 	鶏肉のボン酢焼き なすの煮浸し さつま芋のサラダ みそ汁(キャベツ・太葱) 	赤魚のみそ煮 レタスの炒めもの いんげんのあえもの すまし汁(とろろ昆布・大根) 	焼きあごだしの肉そば ちくわとブロッコリーの炒めもの ごぼうサラダ 	豚肉のガーリックソテー ベーコンとキャベツの煮もの 大根サラダ 鶏がらスープ(焼麴・太葱) 
	●エネルギー270kcal ●蛋白質17.9g ●脂質14.6g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー284kcal ●蛋白質14.9g ●脂質15.4g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー220kcal ●蛋白質12.7g ●脂質13.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー367kcal ●蛋白質22.8g ●脂質19.8g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー173kcal ●蛋白質14.5g ●脂質6.8g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー534kcal ●蛋白質27.1g ●脂質13.1g ●炭水化物80.4g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー260kcal ●蛋白質14.5g ●脂質17.0g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.6g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 719kcal 蛋白質 42.8g 脂質 36.7g 炭水化物 59.8g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 676kcal 蛋白質 33.4g 脂質 33.4g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 37.4g 脂質 30.5g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 895kcal 蛋白質 46.2g 脂質 49.3g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 34.0g 脂質 25.1g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 885kcal 蛋白質 50.0g 脂質 29.7g 炭水化物 113.8g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 780kcal 蛋白質 44.1g 脂質 38.2g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 7.8g

※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。

※ご飯の栄養量は含まれません

