

ヨシケイキッチン!

2/23週<簡単おかず>週間献立表



2/26 (木) 夕食 炭火焼き風チキン

鶏肉に炭火焼き風のタレをつけて焼き上げました。ご飯との相性もばっちりです♪

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23日(月)	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)
歳事	天皇誕生日						
朝食	豆腐ナゲット ブロッコリーのうま煮 みそ汁(卵・玉葱) 	肉団子の白味噌煮 なすのあえもの みそ汁(油揚げ・太葱) 	鶏肉とオクラのうま煮 ほうれん草と人参の白あえ みそ汁(大根・人参) 	焼ちくわとかぼちゃの塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ(えのき茸・人参) 	野菜と高野豆腐のうま煮 ひじきのマヨあえ みそ汁(もやし・細葱) 	納豆 甘酢あえ みそ汁(焼麸・玉葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのあえもの スープ(シェルマカロニ・パセリ)
	●エネルギー200kcal ●蛋白質11.5g ●脂質10.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.9g ●脂質3.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー97kcal ●蛋白質8.5g ●脂質2.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー131kcal ●蛋白質3.5g ●脂質5.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー98kcal ●蛋白質3.8g ●脂質6.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー100kcal ●蛋白質6.5g ●脂質3.2g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー110kcal ●蛋白質2.9g ●脂質2.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.4g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の洋風煮 菜の花の辛し和え 	銀ヒラスのマリナーラソース(ガーリックトマト) 厚揚げのおかか煮 里芋のにらあえ 	ビーフカレーライス コーンコロッケ レタスサラダ 	豚肉と大根のみそ煮 白菜の炒めもの 胡瓜めかぶ 	牛肉と野菜のジエノベーゼソース れんこんのかに風味炒め 小松菜のお浸し 	あじのみりん焼き ベーコンとキャベツの煮もの モロヘイヤのお浸し 	焼き鳥丼 ブロッコリーのサラダ なすの生姜煮
	●エネルギー157kcal ●蛋白質6.2g ●脂質4.7g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー162kcal ●蛋白質9.0g ●脂質8.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー237kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.3g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー186kcal ●蛋白質11.9g ●脂質11.8g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー219kcal ●蛋白質6.6g ●脂質11.6g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー145kcal ●蛋白質12.2g ●脂質5.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー216kcal ●蛋白質17.4g ●脂質11.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.4g
夕食	さばのたまり醤油焼き ツナとオクラのあえもの 春雨の炒めもの 	チキンカツ煮 ウインナーとキャベツのコンソメソテー 刻み大根の梅肉あえ 	めばるの旨煮 白菜の蒸し焼き ブロッコリーのくず煮 	炭火焼き風チキン さつま芋の煮もの オクラの信田あえ 	白身魚のピカタ 五目揚げといんげんの煮もの なすのおかかあえ 	鶏肉の照り煮 白菜の信田炒め 青菜のくるみあえ 	エビカツ&ピザ風味コロッケ 大根の甘辛炒め 菜の花のごまあえ
	●エネルギー278kcal ●蛋白質19.0g ●脂質18.1g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー178kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.0g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー138kcal ●蛋白質14.4g ●脂質6.1g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー259kcal ●蛋白質17.8g ●脂質8.8g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー151kcal ●蛋白質11.2g ●脂質5.2g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー249kcal ●蛋白質13.3g ●脂質15.1g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質11.0g ●脂質12.2g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量2.0g

一日の合計

栄養量	エネルギー 635kcal 蛋白質 36.7g 脂質 32.9g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 458kcal 蛋白質 23.6g 脂質 21.6g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 472kcal 蛋白質 31.3g 脂質 22.0g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 33.2g 脂質 25.7g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 21.6g 脂質 23.1g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 494kcal 蛋白質 32.0g 脂質 23.9g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 591kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.5g 炭水化物 61.9g 食塩相当量 5.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

YOSH!KE!