

ヨシケイキッチン!

2/23週<超簡単プラス>週間献立表



2/26 (木) 夕食 牛肉とごぼうのしぐれ煮
牛肉・ごぼう・れんこんを特製の甘辛ダレに漬け込み、濃厚な味わいのしぐれ煮に仕上げました。
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 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)
昼食	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の金平風 菜の花の辛し和え 	赤魚味噌幽庵焼き 厚揚げのおかか煮 いんげんのごまあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み コーンコロッケ 春菊と油揚げのあえもの 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 胡瓜めかぶ 	チキンの豆乳クリーム 海鮮お好み焼き 小松菜のお浸し 	スケソウダラの生姜醤油焼き がんと大根の煮もの モロヘイヤのお浸し 	焼きそば すき昆布とえのきの酢の物 なすの生姜煮 
	●エネルギー280kcal ●蛋白質11.2g ●脂質16.8g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー132kcal ●蛋白質14.5g ●脂質4.0g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー208kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.3g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー182kcal ●蛋白質7.9g ●脂質8.0g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー274kcal ●蛋白質13.4g ●脂質15.1g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー120kcal ●蛋白質15.7g ●脂質2.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー395kcal ●蛋白質8.5g ●脂質8.7g ●炭水化物72.5g ●食塩相当量4.7g ※麺の栄養量を含む
夕食	あじのしそ巻天ぷら 春雨の炒めもの 金時豆 	豚丼 チャンプルー 刻み大根の梅肉あえ 	さばのみりん焼き ブロッコリーのくず煮 豆腐干の中華あんかけ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ 	いわしの甘露煮 切干大根とツナのサラダ なすのおかかあえ 	チャプチェ 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	メンチカツ&野菜コロッケ 大根ときのこのあっさり煮 菜の花のごまあえ 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.0g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー308kcal ●蛋白質11.2g ●脂質21.2g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー285kcal ●蛋白質19.0g ●脂質22.5g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー288kcal ●蛋白質7.7g ●脂質12.9g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー239kcal ●蛋白質12.3g ●脂質14.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー151kcal ●蛋白質5.2g ●脂質5.9g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー357kcal ●蛋白質8.4g ●脂質22.7g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量2.4g
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 526kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 炭水化物 50.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 440kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.2g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 27.9g 脂質 35.8g 炭水化物 21.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 15.6g 脂質 20.9g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 25.7g 脂質 29.7g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 271kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.2g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 752kcal 蛋白質 16.9g 脂質 31.4g 炭水化物 103.6g 食塩相当量 7.1g

※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。

