

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

今週のおすすめメニュー

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♪

※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 焼壳 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 がんもと大根の煮もの 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 | チャプチエ 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

| 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。

