

# ヨシケイキッチン!

## 2/23週<超簡単おかず>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 切干大根とわかめの酢のもの れんこんサラダ 	肉団子の白味噌煮 ひじきとくわいのサラダ ブロッコリーのくるみあえ 	なすのそぼろ煮 金時人参入りなます ほうれん草と人参の白あえ 	ミートオムレツ いんげんの洋風あえ ブロッコリーのナムル 	野菜と高野豆腐のうま煮 ひじきと油揚げの煮もの 春菊とピーナッツのあえもの 	野菜さつま揚げ 甘酢あえ 黒豆 	かぼちゃのそぼろ煮 ナポリタン オクラのとろとろ煮 
	●エネルギー209kcal ●蛋白質7.5g ●脂質10.9g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー126kcal ●蛋白質6.7g ●脂質4.4g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー135kcal ●蛋白質3.7g ●脂質7.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.3g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー75kcal ●蛋白質3.6g ●脂質3.4g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.7g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー155kcal ●蛋白質3.9g ●脂質3.8g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量1.5g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の金平風 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 いんげんのごまあえ 	ビーフカレーライス コーンコロッケ 春菊と油揚げのあえもの 	豚肉と大根のみぞ煮 焼壳 胡瓜めかぶ 	牛肉と野菜のジエノベーゼソース 海鮮お好み焼き 小松菜のお浸し 	あじのみりん焼き がんもと大根の煮もの モロヘイヤのお浸し 	焼き鳥丼 すき昆布とえのきの酢の物 なすの生姜煮 
	●エネルギー160kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.2g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー133kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.1g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.7g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー151kcal ●蛋白質9.9g ●脂質7.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー284kcal ●蛋白質8.7g ●脂質17.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質12.3g ●脂質3.4g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー172kcal ●蛋白質15.9g ●脂質6.3g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g
夕食	さばのたまり醤油焼き 春雨の炒めもの 金時豆 	チキンカツ煮 チャンプルー 刻み大根の梅肉あえ 	めばるの旨煮 ブロッコリーのくず煮 豆腐干の中華あんかけ 	炭火焼き風チキン ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ 	白身魚のピカタ 切干大根とツナのサラダ なすのおかかあえ 	鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	エビカツ&ピザ風味コロッケ 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254kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.8g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量0.6g	●エネルギー142kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.4g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー113kcal ●蛋白質12.8g ●脂質4.4g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー222kcal ●蛋白質18.0g ●脂質9.5g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー134kcal ●蛋白質10.2g ●脂質6.0g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー192kcal ●蛋白質11.7g ●脂質8.9g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー182kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.3g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量1.7g

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 623kcal 蛋白質 28.9g 脂質 28.9g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 401kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.9g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 24.9g 脂質 25.6g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 33.3g 脂質 21.3g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 493kcal 蛋白質 22.5g 脂質 27.1g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 499kcal 蛋白質 30.2g 脂質 18.0g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 26.8g 脂質 15.4g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 6.2g

※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。