

ヨシケイキッチン!

3/16週<手作りおかず>週間献立表



3/19(木)夕食 梅だれで食べる揚げ餃子
さっぱりとした梅だれと揚げ餃子は相性抜群! ご飯も進む味付けです♪

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	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	焼ちくわとれんこんの煮もの 納豆 みそ汁(焼麩・ほうれん草)  ●エネルギー145kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.1g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.6g	豚肉とブロッコリーのバターソテー 白菜のコンソメ煮 ミネストローネ  ●エネルギー122kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.6g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	ゆで卵のあんかけ 胡瓜のサラダ みそ汁(キャベツ・太葱)  ●エネルギー126kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.8g	もやしのシャキシャキ炒め 里芋サラダ みそ汁(豆腐・細葱)  ●エネルギー152kcal ●蛋白質10.5g ●脂質9.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.5g	白はんぺんと白菜の煮浸し いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー105kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	豆腐のあっさり煮 キャベツのあえもの みそ汁(オクラ・太葱)  ●エネルギー125kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.3g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.9g	里芋のそぼろ煮 大根の炒めもの みそ汁(卵・わかめ)  ●エネルギー166kcal ●蛋白質8.7g ●脂質8.5g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.1g
昼食	新 たれで簡単! 彩り豚丼 いんげんの菜種あえ 小松菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・人参)  ●エネルギー245kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.7g	鶏肉の塩麹焼き 五目揚げと大根の煮もの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー253kcal ●蛋白質21.9g ●脂質13.7g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.0g	あじの煮付け 白菜の炒めもの れんこんの二色サラダ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー204kcal ●蛋白質16.0g ●脂質9.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.6g	豚肉となすの甘辛炒め ポテトサラダ オクラの塩煮 みそ汁(大根・焼麩)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.6g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.0g	【春分の日】赤魚のミモザ焼き 鶏肉とブロッコリーの煮もの レタスサラダ みそ汁(たけのこ・細葱) 春分の日  ●エネルギー237kcal ●蛋白質19.8g ●脂質13.9g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量3.1g	鶏肉とかぼちゃのBBQ炒め チンゲン菜の煮もの なすのサラダ スープ(大根・わかめ)  ●エネルギー221kcal ●蛋白質11.4g ●脂質11.4g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.9g	豚肉といんげんのうま煮 白菜の信田炒め ひじきのサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー265kcal ●蛋白質14.6g ●脂質19.4g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.6g
夕食	鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 マカロニのソテー オクラのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ)  ●エネルギー335kcal ●蛋白質21.3g ●脂質11.2g ●炭水化物42.1g ●食塩相当量3.5g	さばとキャベツの炒めもの もやしのかに風味あえ 里芋と枝豆の煮もの みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー297kcal ●蛋白質17.6g ●脂質15.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.3g	ポークソテー 三角しのだの煮もの 大根の甘酢あえ スープ(焼麩・玉葱)  ●エネルギー267kcal ●蛋白質16.4g ●脂質16.0g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.1g	新 梅だれで食べる揚げ餃子 ちくわとカリフラワーの煮もの かぼちゃのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)  ●エネルギー354kcal ●蛋白質9.9g ●脂質17.8g ●炭水化物40.3g ●食塩相当量3.6g	豚肉と大根のとろみ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの ほうれん草サラダ みそ汁(えのき茸・玉葱)  ●エネルギー299kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.9g	さわらの西京焼き丼 新 ちくわと白菜のあえもの ごぼうきんぴら すまし汁(焼麩・とろろ昆布)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質14.5g ●脂質17.0g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.2g	鶏肉のマヨネーズ焼き ウインナーとキャベツの煮もの 胡瓜のサラダ スープ(じゃが芋・人参)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.2g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g
一日の合計	エネルギー 725kcal 蛋白質 44.4g 脂質 27.2g 炭水化物 82.5g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 672kcal 蛋白質 46.1g 脂質 35.6g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 597kcal 蛋白質 41.6g 脂質 31.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 764kcal 蛋白質 35.5g 脂質 40.6g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 641kcal 蛋白質 40.3g 脂質 35.0g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 627kcal 蛋白質 34.5g 脂質 33.7g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 41.1g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 7.7g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

