

ヨシケイキッチン!

3/16週<簡単おかず>週間献立表



3/22 (日) 昼食 三種の海鮮丼
マグロ、イカ、サーモンの三種の海鮮が入った色とりどりの海鮮丼です♪

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) 春分の日	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの みかんます みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(白菜・玉葱) 	焼ちくわとキャベツの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(青菜・太葱) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ブロッコリーのあえもの みそ汁(豆腐・細葱) 	鶏肉といんげんの甘辛炒め 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	チャンプルー オクラの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱) 	ミートオムレツ ほうれん草のマリネ スープ(玉葱・パセリ) 
	●エネルギー115kcal ●蛋白質3.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー121kcal ●蛋白質8.3g ●脂質2.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー147kcal ●蛋白質8.4g ●脂質4.3g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー132kcal ●蛋白質8.7g ●脂質7.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー113kcal ●蛋白質7.4g ●脂質5.7g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー82kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.1g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー167kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.7g
昼食	七種具材の中華丼 ハムカツ ごぼうの煮もの 	炭火焼き風チキン カリフラワーの炒めもの なすのみぞれ煮 	ホッケの醤油焼き れんこんの煮もの マカロニサラダ 	塩豚肉じゃが 大根の炒めもの 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 	あじのしそ巻天ぷら レタスのかに風味サラダ 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根の煮もの 菜の花のごまあえ 	新三種の海鮮丼 油揚げとザーサイ煮 なすのあえもの 
	●エネルギー192kcal ●蛋白質3.8g ●脂質10.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー225kcal ●蛋白質17.5g ●脂質12.1g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー198kcal ●蛋白質11.9g ●脂質7.9g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー200kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー181kcal ●蛋白質9.5g ●脂質7.0g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー279kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.5g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー121kcal ●蛋白質11.0g ●脂質5.4g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのポン酢あえ 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ 里芋のうま煮 	チャプチェ いんげんのあえもの かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ カリフラワーのバター醤油炒め 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツソテー サラダ風ポテト卵の花 	さばの塩焼き 春雨サラダ 白菜の煮もの 	鶏肉のハニーマスタード じゃが芋の塩バター煮 パスタサラダ 
	●エネルギー179kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー171kcal ●蛋白質8.4g ●脂質8.3g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー162kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.2g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー186kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.2g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー286kcal ●蛋白質10.2g ●脂質18.4g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー215kcal ●蛋白質10.8g ●脂質14.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー297kcal ●蛋白質19.2g ●脂質12.6g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.4g
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 486kcal 蛋白質 17.2g 脂質 26.8g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 517kcal 蛋白質 34.2g 脂質 23.2g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 507kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.4g 炭水化物 60.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.5g 脂質 28.8g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 580kcal 蛋白質 27.1g 脂質 31.1g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 28.3g 脂質 30.4g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 585kcal 蛋白質 36.1g 脂質 25.1g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 6.6g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

