

# ヨシケイキッチン!

## 3/16週<超簡単プラス>週間献立表



### 今週のおすすめメニュー

3/20 (金) 夕食 チキンの豆乳クリーム  
豆乳にかつお・昆布・貝柱だしを加えた、旨味のある豆乳クリーム煮です!

※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	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)
昼食	七種具材の中華丼 ハムカツ 味付け里芋 	チャプチェ なすのみぞれ煮 いんげんの信田煮 	イカ団子のオイスターソース 五目豆 マカロニサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 混ぜ込み炒飯 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 	さばの塩焼き 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根煮 菜の花のごまあえ 	ビビンバ 油揚げとザーサイ煮 なすの含め煮 
	●エネルギー195kcal ●蛋白質3.7g ●脂質11.3g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー152kcal ●蛋白質5.5g ●脂質6.3g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー237kcal ●蛋白質12.1g ●脂質9.4g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー172kcal ●蛋白質8.4g ●脂質8.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー246kcal ●蛋白質16.1g ●脂質19.7g ●炭水化物4.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー274kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.0g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質10.3g ●脂質9.3g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.3g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのごまあえ 	たらの野菜あんかけ かに風味サラダ ひじきとちくわのコーンあえ 	鶏肉の照り煮 切干大根煮 かぼちゃの煮もの 	いわしの甘露煮 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	チキンの豆乳クリーム キャベツのツナあえ サラダ風ポテト卵の花 	あじのしそ巻天ぷら 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	肉団子の甘酢あん 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー145kcal ●蛋白質12.3g ●脂質5.2g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー276kcal ●蛋白質21.8g ●脂質10.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー202kcal ●蛋白質12.0g ●脂質10.2g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー205kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー263kcal ●蛋白質12.9g ●脂質9.0g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー281kcal ●蛋白質9.9g ●脂質14.1g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.7g

### 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 396kcal 蛋白質 14.7g 脂質 24.6g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 297kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 513kcal 蛋白質 33.9g 脂質 20.0g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 374kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.2g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.5g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.0g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 503kcal 蛋白質 20.2g 脂質 23.4g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 6.0g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

