

ヨシケイキッチン!

3/16週<超簡単おかず>週間献立表



今週の新メニュー

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♪

※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	れんこん金平 キャベツの煮浸し みかんなます 	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	ひとくちがんも 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさり与小松菜の煮びたし 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ほうれん草のお浸し 味付もずく 	八幡巻き 白菜のおかかあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	チャンプルー 彩りナムル ブロッコリーの辛し醤油 	ミートオムレツ わかめと干し海老の甘辛煮 カラフルピクルス
	●エネルギー77kcal ●蛋白質1.8g ●脂質1.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー161kcal ●蛋白質6.3g ●脂質13.4g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー137kcal ●蛋白質9.7g ●脂質6.8g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー81kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.7g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.7g
昼食	七種具材の中華丼 ハムカツ 味付け里芋 	炭火焼き風チキン なすのみぞれ煮 いんげんの信田煮 	ホッケの醤油焼き 五目豆 マカロニサラダ 	塩豚肉じゃが 混ぜ込み炒飯 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 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根煮 菜の花のごまあえ 	新 三種の海鮮丼 油揚げとザーサイ煮 なすの含め煮
	●エネルギー182kcal ●蛋白質3.3g ●脂質10.6g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー192kcal ●蛋白質17.0g ●脂質8.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質7.4g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー185kcal ●蛋白質7.8g ●脂質11.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.1g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー120kcal ●蛋白質10.8g ●脂質5.4g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量2.2g
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 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ ひじきとちくわのコーンあえ 	チャプチェ 切干大根煮 かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー おすすめ キャベツのツナあえ サラダ風ポテト卵の花 	さばの塩焼き 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	鶏肉のハニーマスタード 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ
	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー173kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー156kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー163kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー215kcal ●蛋白質9.2g ●脂質11.2g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー242kcal ●蛋白質12.1g ●脂質16.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー261kcal ●蛋白質18.8g ●脂質11.6g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.2g
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 437kcal 蛋白質 14.9g 脂質 23.7g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 31.3g 脂質 32.0g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 479kcal 蛋白質 28.2g 脂質 19.3g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 445kcal 蛋白質 16.6g 脂質 22.3g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.7g 脂質 20.6g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 600kcal 蛋白質 29.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 491kcal 蛋白質 34.1g 脂質 19.7g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 6.1g

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