

ヨシケイキッチン!

3/23週<手作りおかず>週間献立表



3/27(金)夕食 愛媛県産真鯛ほぐし身の生姜だし茶漬け
愛媛県産の脂のりの良い真鯛のほぐし身を生姜が効いただし茶漬けでお召し上がりください!

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23日(月) | 3月24日(火) | 3月25日(水) | 3月26日(木) | 3月27日(金) | 3月28日(土) | 3月29日(日) |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 豚肉とチンゲン菜の炒めもの カリフラワーのあっさり煮 鶏がらスープ(マカロニ・グリーンピース) | 焼ちくわと里芋の煮もの なすの華風あえ みそ汁(大根・細葱) | 田毎煮 白菜のあえもの みそ汁(わかめ・えのき茸) | 鶏肉と大根の炒めもの オクラの煮もの みそ汁(豆腐・細葱) | 白はんぺんとカリフラワーの煮もの キャベツの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) | 豆腐チャンプルー ブロッコリーのマヨあえ みそ汁(白菜・太葱) | 鶏肉と小松菜の煮もの キャベツのサラダ みそ汁(卵・わかめ) |
| | ●エネルギー147kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー95kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.2g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー127kcal ●蛋白質9.4g ●脂質5.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー140kcal ●蛋白質9.7g ●脂質7.4g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.5g | ●エネルギー117kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.7g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー193kcal ●蛋白質10.7g ●脂質13.5g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー138kcal ●蛋白質10.0g ●脂質7.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.3g |
| 昼食 | かしわ天 白はんぺんとオクラのサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(豆腐・わかめ) | 銀ひらすの塩焼き ウインナーと白菜の煮もの いんげんのマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱) | 鶏肉とカリフラワーのガーリックバター炒め キャベツのツナあえ 大根の煮もの みそ汁(小松菜・細葱) | 白身魚フライ れんこんのそぼろ煮 グリーンサラダ スープ(焼麩・玉葱) | 豚肉と白菜の煮もの ウインナーとチンゲン菜の炒めもの 里芋のにらあえ 鶏がらスープ(春雨・わかめ) | 鶏肉の照り焼き れんこんのミモザサラダ かぼちゃの煮付け みそ汁(なす・細葱) | ねぎ塩混ぜそば 新 五目揚げと大根の炒めもの オクラのサラダ |
| | ●エネルギー407kcal ●蛋白質26.3g ●脂質23.9g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー205kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.2g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー268kcal ●蛋白質16.7g ●脂質17.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー328kcal ●蛋白質16.7g ●脂質14.8g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー254kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー305kcal ●蛋白質24.2g ●脂質11.1g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー525kcal ●蛋白質20.2g ●脂質18.6g ●炭水化物68.3g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む |
| 夕食 | ミナミカゴカマスとれんこんの炒めもの 小松菜のかき玉煮 切干大根の二色あえ みそ汁(焼麩・玉葱) | 和風ロールキャベツ もやしの信田炒め 胡瓜サラダ 「ゆかり(R)」ご飯 | 完熟トマトのポークソテー 五目揚げとじゃが芋の煮もの ブロッコリーサラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ) | 鶏肉のホイル蒸し 新 ベーコンとほうれん草の炒めもの かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・太葱) | 愛媛県産真鯛ほぐし身の生姜だし茶漬け もやしと胡瓜のちくわあえ ごぼうの甘辛炒め | 豚肉のオイスター炒め キャベツのかに風味煮 大根サラダ 鶏がらスープ(コーン・玉葱) | さばのムニエル カリカリお揚げと白菜のサラダ 里芋のうま煮 スープ(焼麩・えのき茸) |
| | ●エネルギー270kcal ●蛋白質16.6g ●脂質15.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー215kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.9g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー330kcal ●蛋白質16.8g ●脂質18.5g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー320kcal ●蛋白質19.5g ●脂質20.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー136kcal ●蛋白質13.4g ●脂質5.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー283kcal ●蛋白質14.6g ●脂質12.3g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー346kcal ●蛋白質14.5g ●脂質25.7g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g |
| 一日の合計 | ※ご飯の栄養量は含まれません | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー 824kcal 蛋白質 50.1g 脂質 46.3g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 7.8g | エネルギー 515kcal 蛋白質 28.9g 脂質 24.3g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 8.1g | エネルギー 725kcal 蛋白質 42.9g 脂質 41.6g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 8.0g | エネルギー 788kcal 蛋白質 45.9g 脂質 43.0g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 7.1g | エネルギー 507kcal 蛋白質 31.8g 脂質 25.4g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 7.1g | エネルギー 781kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.9g 炭水化物 73.9g 食塩相当量 7.9g | エネルギー 1009kcal 蛋白質 44.7g 脂質 51.9g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 8.2g |

※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。