

ヨシケイキッチン!

3/23週<簡単おかず>週間献立表



3/25 (水) 昼食 豚肉のオイスターソース炒め
豚バラ肉とキャベツ、人参をオイスターソースの旨味と風味を生かした特製ダレで仕上げました♪

今週のおすすめメニュー

※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	春雨の炒めもの カリフラワーのサラダ スープ(チンゲン菜・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 大根の炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	納豆 かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	豆腐とキャベツの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(オクラ・玉葱) 	白はんぺんとほうれん草の炒めもの かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(焼麩・人参) 	ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(わかめ・白菜) 	いわしとひじきのハンバーグ キャベツのだししょうゆあえ みそ汁(卵・小松菜) 
	●エネルギー84kcal ●蛋白質3.7g ●脂質2.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー107kcal ●蛋白質3.2g ●脂質4.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー98kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.1g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー118kcal ●蛋白質9.6g ●脂質4.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー152kcal ●蛋白質5.6g ●脂質4.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー82kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー116kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g
昼食	豚肉とたけのこの中華風 豆腐とオクラのあえもの ブロッコリーのくず煮 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ごぼう金平 いんげんの煮もの 	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草の煮もの 焼売 	スケソウダラの生姜醤油焼き じゃが芋のかに風味炒め れんこんサラダ 	豚肉と大根のみそ煮 チンゲン菜の炒めもの ブロッコリーのナムル 	きれいの煮付け 人参とツナの卵炒め れんこんのあえもの 	チキンステーキ 豚肉とチンゲン菜のうま煮 みかんます 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質13.6g ●脂質16.2g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー198kcal ●蛋白質9.3g ●脂質9.2g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー259kcal ●蛋白質12.6g ●脂質16.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー180kcal ●蛋白質11.1g ●脂質7.8g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー160kcal ●蛋白質8.7g ●脂質9.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー164kcal ●蛋白質9.9g ●脂質9.2g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー240kcal ●蛋白質22.6g ●脂質12.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g
夕食	さばタレカツ 根菜入り卵の花 れんこんの煮もの 	親子丼 かに風味サラダ もやしのきのこ炒め 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース チキンカツ レタスサラダ 	鶏団子のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 いんげんのあえもの 	エビカツ&野菜コロッケ もやしの煮もの オクラの信田あえ 	回鍋肉 カリフラワーの炒めもの 刻み大根の梅肉あえ 	かつおの漬け丼 なすのそぼろ煮 かぼちゃのあえもの 
	●エネルギー211kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.2g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー159kcal ●蛋白質8.9g ●脂質8.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー214kcal ●蛋白質7.2g ●脂質10.2g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー250kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.9g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー205kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー177kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー183kcal ●蛋白質13.4g ●脂質6.5g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.3g
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 541kcal 蛋白質 25.5g 脂質 26.5g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.5g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 26.7g 脂質 30.4g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 548kcal 蛋白質 28.9g 脂質 24.8g 炭水化物 59.8g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.4g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 423kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.4g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 539kcal 蛋白質 44.5g 脂質 23.5g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 4.9g

※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。

