

ヨシケイキッチン!

3/23週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

3/25 (水) 昼食 鶏の竜田揚げ
三種の醤油と二種の生姜を使用し、醤油の風味と生姜のすっきりとした風味を感じられるよう仕上げました!

※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)
昼食	鶏肉のみそ煮 ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し 	スケソウダラの生姜醤油焼き ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	鶏の竜田揚げ 焼売 菜の花のピーナッツあえ 	豚肉とたけのこの中華風 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	和風やしそば 青梗菜のバター風味 ブロッコリーのナムル 	赤魚の柚子塩漬焼き 人参とツナの卵炒め なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 野菜と高野豆腐のうま煮 みかんます 
	●エネルギー282kcal ●蛋白質22.9g ●脂質15.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー130kcal ●蛋白質13.2g ●脂質3.7g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー355kcal ●蛋白質20.4g ●脂質20.5g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー262kcal ●蛋白質9.5g ●脂質17.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー415kcal ●蛋白質11.7g ●脂質13.2g ●炭水化物63.3g ●食塩相当量5.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.7g ●脂質9.9g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー250kcal ●蛋白質11.4g ●脂質13.7g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.1g
夕食	エビカツ&イカカツ 根菜入り卵の花 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 かに風味サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	豚肉と大根のこっくり煮 チキンカツ オクラのとろとろ煮 	牛丼 さつま芋のレーズン煮 わかめと卵の生姜あえ 	にしんの土佐煮 彩りあえ オクラの信田あえ 	回鍋肉 にらのもっちりエビチヂミ 刻み大根の梅肉あえ 	かつおの漬け丼 なすのそぼろ煮 春菊と油揚げのあえもの 
	●エネルギー313kcal ●蛋白質13.5g ●脂質12.8g ●炭水化物36.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー272kcal ●蛋白質7.8g ●脂質17.7g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー253kcal ●蛋白質7.1g ●脂質13.6g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー290kcal ●蛋白質7.9g ●脂質17.3g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.5g ●脂質12.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー198kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.2g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー169kcal ●蛋白質15.7g ●脂質6.8g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.8g

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 595kcal 蛋白質 36.4g 脂質 28.2g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 21.0g 脂質 21.4g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 27.5g 脂質 34.1g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.4g 脂質 35.1g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 633kcal 蛋白質 26.2g 脂質 26.1g 炭水化物 74.3g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 357kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.1g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.5g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.9g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

