

ヨシケイキッチン!



3/23週<超簡単おかず>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 キャベツと木耳のさっぱりあえ いんげんの洋風あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とわかめの酢のもの なすの生姜煮 	野菜さつま揚げ かぶと油揚げの煮もの 味付け湯葉 	がんもと大根の煮もの じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 菜の花の辛し和え 	ビーフンと野菜の炒め煮 かぼちゃの柚子風味煮 ほうれん草のごまあえ 	ちくわ風磯辺揚げ 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみあえ 	いわしとひじきのハンバーグ 甘酢あえ 小松菜のお浸し 
	●エネルギー100kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー90kcal ●蛋白質2.4g ●脂質0.1g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー85kcal ●蛋白質5.1g ●脂質2.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー116kcal ●蛋白質3.5g ●脂質1.8g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー70kcal ●蛋白質4.5g ●脂質1.8g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー91kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.6g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.3g
昼食	豚肉とたけのこの中華風 ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ごぼう金平 いんげんのごまあえ 	豚肉のオイスターソース炒め 焼売 菜の花のピーナッツあえ 	スケソウダラの生姜醤油焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	豚肉と大根のみそ煮 青梗菜のバター風味 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 なすのおかかあえ 	チキンステーキ 野菜と高野豆腐のうま煮 みかんます 
	●エネルギー190kcal ●蛋白質8.4g ●脂質12.8g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー198kcal ●蛋白質9.2g ●脂質10.0g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.1g ●脂質16.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー127kcal ●蛋白質10.6g ●脂質4.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー163kcal ●蛋白質8.7g ●脂質9.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.7g ●脂質8.9g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー218kcal ●蛋白質19.6g ●脂質10.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g
夕食	さばタレカツ 根菜入り卵の花 青菜のくるみあえ 	親子丼 かに風味サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース チキンカツ オクラのとろとろ煮 	鶏団子のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 わかめと卵の生姜あえ 	エビカツ&野菜コロッケ 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187kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー136kcal ●蛋白質9.3g ●脂質5.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー219kcal ●蛋白質7.4g ●脂質10.2g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー216kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.2g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー205kcal ●蛋白質7.9g ●脂質8.9g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー175kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー154kcal ●蛋白質13.1g ●脂質6.8g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.6g
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 477kcal 蛋白質 19.2g 脂質 24.3g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 424kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.9g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.6g 脂質 32.4g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.9g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.9g 炭水化物 60.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 393kcal 蛋白質 23.0g 脂質 17.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 37.9g 脂質 19.9g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 4.5g

※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。

