

ヨシケイキッチン!

3/30週<手作りおかず>週間献立表



4/5(日)夕食 温野菜豚しゃぶ〜棒棒鶏ソース〜
 豆板醤の辛味とごまの風味を効かせた棒棒鶏ソースは温野菜豚しゃぶと相性抜群です!

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30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	豚肉とカリフラワーの煮もの おからサラダ すまし汁(ほうれん草・とろろ昆布) 	大根のそぼろ炒め 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(焼麩・細葱) 	白はんぺんとかぼちゃの煮もの 納豆 みそ汁(白菜・人参) 	オムレツ ブロッコリーのさっと煮 スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	五目揚げともやしのシャキシャキ炒め 里芋のにらあえ みそ汁(わかめ・太葱) 	豆腐の煮もの オクラのドレッシングあえ みそ汁(大根・細葱) 	豚肉とチンゲン菜の炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(キャベツ・わかめ)
	●エネルギー144kcal ●蛋白質9.1g ●脂質7.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.8g ●脂質6.8g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー168kcal ●蛋白質9.1g ●脂質3.6g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー123kcal ●蛋白質5.8g ●脂質6.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー115kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー126kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g
昼食	かれいと2色ピーマンの炒めもの 焼くわといんげんの煮もの れんこんサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とキャベツの煮もの もやしのかに風味あえ ごぼうの塩炒め 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	鶏肉の塩バター焼き ウインナーと小松菜の煮もの ポテトサラダ スープ(焼麩・太葱) 	ふんわり豆腐カツ ハムと大根のサラダ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・わかめ) 	【お花見御膳】サーモンすきみ丼 白菜のかき玉煮 ごぼうサラダ すまし汁(花麩・玉葱) 	クリームシチュー 豚肉の野菜巻きフライ ほうれん草サラダ 	鶏肉の黒酢ソース炒め れんこんの菜種あえ ひじきの煮もの 鶏がらスープ(焼麩・太葱)
	●エネルギー221kcal ●蛋白質13.2g ●脂質4.9g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー277kcal ●蛋白質14.0g ●脂質15.5g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー251kcal ●蛋白質20.8g ●脂質11.7g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー218kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー219kcal ●蛋白質12.4g ●脂質14.7g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー391kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.1g ●炭水化物44.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー248kcal ●蛋白質16.6g ●脂質9.0g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.6g
夕食	焼き鳥丼 白はんぺんとブロッコリーのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	赤魚のカレーソテー 五目揚げと白菜の煮もの オクラのあえもの スープ(えのき茸・太葱) 	豚肉といんげんのこく旨炒め キャベツの信田あえ 大根のあっさり煮 みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	鶏肉とれんこんの土佐煮 チンゲン菜の炒めもの グリーンリーフのサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉の生姜焼き 小松菜のあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(なす・人参) 	たらの南蛮漬け カリカリベーコンとキャベツのサラダ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(卵・焼麩) 	温野菜豚しゃぶ〜棒棒鶏ソース〜 大根の炒めもの 胡瓜のナムル みそ汁(えのき茸・玉葱)
	●エネルギー285kcal ●蛋白質23.6g ●脂質11.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー162kcal ●蛋白質14.6g ●脂質5.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー269kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー251kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.2g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー256kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー283kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー283kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.4g
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 650kcal 蛋白質 45.9g 脂質 23.2g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 34.4g 脂質 28.1g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 688kcal 蛋白質 45.5g 脂質 31.0g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 651kcal 蛋白質 32.5g 脂質 32.6g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 34.2g 脂質 34.7g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 789kcal 蛋白質 44.1g 脂質 42.1g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 657kcal 蛋白質 40.7g 脂質 31.4g 炭水化物 61.0g 食塩相当量 7.8g

※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。