

# ヨシケイキッチン!

## 3/30週<簡単おかず>週間献立表



4/1 (水) 昼食 ナガメバルのガーリックトマト煮  
 ナガメバルをガーリックが効いたトマトソースで煮込みました。  
 是非ご賞味ください♪

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<br>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       | ウインナー<br>カリフラワーのサラダ<br>スープ(シエルマカロニ・玉葱)   | れんこんのそぼろ炒め<br>金時人参入りなます<br>みそ汁(焼麩・細葱)          | 豚肉と白菜の煮もの<br>胡瓜めかぶ<br>みそ汁(豆腐・人参)         | あらびきチキンスティック<br>里芋のポン酢あえ<br>鶏がらスープ(玉葱・パセリ)   | 焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの<br>すき昆布とえのきの酢の物<br>みそ汁(もやし・太葱)  | 豆腐のそぼろ煮<br>大根のあえもの<br>みそ汁(オクラ・細葱)        | 白はんぺんとチンゲン菜の煮もの<br>サラダ風ポテト卵の花<br>みそ汁(わかめ・人参)  |
|          | ●エネルギー185kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.9g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.6g   | ●エネルギー136kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.1g  | ●エネルギー110kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.1g   | ●エネルギー102kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.3g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g   | ●エネルギー111kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g   | ●エネルギー125kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.1g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.8g  | ●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質3.9g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.5g   |
| 昼食       | さばのたまり醤油焼き<br>キャベツのツナあえ<br>ごぼうの煮もの      | 鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ<br>もやしの炒めもの<br>ひじきとくわいのサラダ  | ナガメバルのガーリックトマト煮<br>肉団子の白味噌煮<br>小松菜のサラダ  | ロールキャベツ<br>ハムと大根の炒めもの<br>豆腐干の中華あんかけ         | 牛プルコギ<br>ほうれん草のお浸し<br>カリフラワーのマリネ               | 豚丼<br>五目揚げと小松菜の煮もの<br>じゃが芋の金平風          | ごぼう入りつくねの和風あんかけ<br>白菜の蒸し焼き<br>いんげんのピーナッツあえ   |
|          | ●エネルギー197kcal ●蛋白質14.7g ●脂質11.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.6g  | ●エネルギー246kcal ●蛋白質7.0g ●脂質14.6g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.6g   | ●エネルギー140kcal ●蛋白質12.6g ●脂質2.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.4g   | ●エネルギー158kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.0g  | ●エネルギー229kcal ●蛋白質6.2g ●脂質16.8g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.9g  | ●エネルギー211kcal ●蛋白質7.4g ●脂質10.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.5g   | ●エネルギー207kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.7g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.3g   |
| 夕食       | 鶏肉のみそ煮<br>大根ときのこのあっさり煮<br>ブロッコリーの炒めもの  | あじの生姜煮<br>油揚げとザーサイ煮<br>オクラのあえもの              | 牛丼<br>キャベツの炒めもの<br>わかめと干し海老の甘辛煮        | 白身魚の揚げ煮(黒酢ソース)<br>冬瓜のかに風味餡かけ<br>れんこんのあえもの  | 豚肉と野菜の蒲焼風<br>レタスのさっと煮<br>山形のだし                | かれのいの照り焼き<br>ピーマンと春雨の炒め煮<br>キャベツの炒めもの  | 厚揚げと豚肉の煮もの<br>かぼちゃの炒めもの<br>胡瓜の浅漬け           |
|          | ●エネルギー244kcal ●蛋白質11.8g ●脂質15.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.6g  | ●エネルギー147kcal ●蛋白質12.0g ●脂質6.7g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g   | ●エネルギー240kcal ●蛋白質7.2g ●脂質18.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.3g   | ●エネルギー140kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.2g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.1g  | ●エネルギー200kcal ●蛋白質12.1g ●脂質8.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.0g  | ●エネルギー140kcal ●蛋白質7.7g ●脂質6.2g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.1g  | ●エネルギー369kcal ●蛋白質16.9g ●脂質25.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.3g   |
| 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 626kcal<br>蛋白質 34.0g<br>脂質 40.1g<br>炭水化物 36.4g<br>食塩相当量 4.8g  | エネルギー 529kcal<br>蛋白質 25.0g<br>脂質 28.2g<br>炭水化物 46.7g<br>食塩相当量 5.5g  | エネルギー 490kcal<br>蛋白質 29.0g<br>脂質 26.1g<br>炭水化物 39.0g<br>食塩相当量 5.8g  | エネルギー 400kcal<br>蛋白質 24.7g<br>脂質 19.5g<br>炭水化物 33.9g<br>食塩相当量 4.7g  | エネルギー 540kcal<br>蛋白質 22.4g<br>脂質 30.9g<br>炭水化物 48.6g<br>食塩相当量 6.6g   | エネルギー 476kcal<br>蛋白質 21.7g<br>脂質 23.5g<br>炭水化物 46.6g<br>食塩相当量 5.4g  | エネルギー 705kcal<br>蛋白質 30.9g<br>脂質 38.7g<br>炭水化物 59.4g<br>食塩相当量 7.1g   |

※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。

