

ヨシケイキッチン!

3/30週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

4/1(水) 昼食 いわしの生姜煮
生姜を入れることでさっぱりと食べやすい一品に仕上げました!是非ご賞味ください♪

※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)
昼食	さばと豆腐のごま味噌煮 キャベツのツナあえ 穂先メンマと人参のあえもの 	牛プルコギ ひじきとくわいのサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	いわしの生姜煮 おすすめ 肉団子の白味噌煮 ちくわのごま風味 	鶏肉の照り煮 ペペロンチーノ 豆腐干の中華あんかけ 	麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し お豆のくるみあえ 	ビビンバ じゃが芋の金平風 マカロニサラダ 	肉団子の甘酢あん いんげんのピーナッツあえ オクラとゆばのあえもの 
	●エネルギー317kcal ●蛋白質15.7g ●脂質13.2g ●炭水化物33.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー247kcal ●蛋白質7.3g ●脂質18.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー293kcal ●蛋白質20.7g ●脂質12.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー333kcal ●蛋白質25.7g ●脂質13.6g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー279kcal ●蛋白質9.9g ●脂質11.0g ●炭水化物35.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー244kcal ●蛋白質9.5g ●脂質11.3g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.6g
夕食	メンチカツ&ピザ風味コロッケ 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーの辛し醤油 	塩豚肉じゃが 油揚げとザーサイ煮 味付けオクラめかぶ 	チンジャオロース わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 冬瓜のかに風味餡かけ 春菊とピーナッツのあえもの 	スタミナポーク 大根とベーコンの洋風煮 山形のだし 	焼きめばるの葱油あえ 海鮮お好み焼き ピーマンと春雨の炒め煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め なすのみぞれ煮 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー329kcal ●蛋白質8.2g ●脂質19.5g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー220kcal ●蛋白質7.7g ●脂質12.7g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー288kcal ●蛋白質10.5g ●脂質18.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー296kcal ●蛋白質11.1g ●脂質20.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー345kcal ●蛋白質14.9g ●脂質24.0g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー178kcal ●蛋白質5.9g ●脂質11.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.5g
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 646kcal 蛋白質 23.9g 脂質 32.7g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 15.0g 脂質 31.3g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 31.2g 脂質 30.7g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 462kcal 蛋白質 36.8g 脂質 18.7g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 441kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.8g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 624kcal 蛋白質 24.8g 脂質 35.0g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 422kcal 蛋白質 15.4g 脂質 23.1g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 4.1g

※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。