

# ヨシケイキッチン!

## 3/30週<超簡単おかず>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 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	ウイナー 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 大根葉と油揚げのあえもの 	れんこん金平 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	八幡巻き 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 胡瓜めかぶ 	あらびきチキンスティック 彩り五穀ひじき なすの含め煮 	鶏ねぎさつま揚げ すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ 	豆腐のそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ オクラのごまあえ 	ひとくちがんも わかめと青梗菜のさっぱりあえ サラダ風ポテト卵の花 	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.8g ●脂質15.5g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー87kcal ●蛋白質6.2g ●脂質3.2g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー114kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー107kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.4g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー88kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.1g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー132kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.4g
	昼食	さばのたまり醤油焼き キャベツのツナあえ 穂先メンマと人参のあえもの 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ ひじきとくわいのサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	ナガメバルのガーリックトマト煮 肉団子の白味噌煮 ちくわのごま風味 	ロールキャベツ ペペロンチーノ 豆腐干の中華あんかけ 	牛プルコギ ほうれん草のお浸し お豆のくるみあえ 	豚丼 じゃが芋の金平風 マカロニサラダ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 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171kcal ●蛋白質13.5g ●脂質11.2g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー215kcal ●蛋白質7.8g ●脂質10.8g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー180kcal ●蛋白質15.0g ●脂質4.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.8g ●脂質6.3g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー216kcal ●蛋白質7.0g ●脂質14.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー242kcal ●蛋白質5.9g ●脂質13.3g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.2g
夕食		鶏肉のみそ煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロccoliの辛し醤油 	あじの生姜煮 油揚げとザーサイ煮 味付けオクラめかぶ 	牛丼 わかめと干し海老の甘辛煮 ブロccoli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 	豚肉と野菜の蒲焼風 大根とベーコンの洋風煮 山形のだし 	かれいの照り焼き 海鮮お好み焼き ピーマンと春雨の炒め煮 	厚揚げと豚肉の煮もの なすのみぞれ煮 胡瓜の浅漬け 	●エネルギー203kcal ●蛋白質11.4g ●脂質11.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー118kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.7g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー212kcal ●蛋白質7.4g ●脂質15.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー103kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.0g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー166kcal ●蛋白質8.2g ●脂質7.1g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー233kcal ●蛋白質10.4g ●脂質12.2g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.7g
	一日の合計	エネルギー 580kcal 蛋白質 34.7g 脂質 38.6g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 436kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.1g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 479kcal 蛋白質 28.6g 脂質 22.3g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 27.1g 脂質 14.8g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.7g 脂質 26.6g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.7g 脂質 29.6g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 29.3g 脂質 34.4g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 6.2g						

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

