

ヨシケイキッチン!

4/13週<手作りおかず>週間献立表



4/16(木)昼食 銀ひらすのホイル蒸し~ゆずこしょうみそ~
さわやかなゆずの香りと青唐辛子の辛味がおいしさを一層引き立てます! ぜひご賞味ください♪

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	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	チキンといんげんのケチャップ煮 オクラのあえもの スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	焼ちくわとかぼちゃの炒めもの 納豆 みそ汁(白菜・わかめ) 	豆腐のあっさり煮 大根のサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	キャベツの炒めもの カリフラワーの二色あえ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	鶏肉と小松菜の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(なす・細葱) 	スクランブルエッグ チンゲン菜の煮もの スープ(大根・パセリ) 	刻み昆布煮 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・小松菜) 
昼食	牛肉とじゃが芋のバター醤油炒め カリフラワーのミモザサラダ 小松菜の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 五目揚げともやしの炒めもの 胡瓜のあえもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	大阪王将 餃子 おすすめ ウインナーとチンゲン菜の煮もの じゃが芋のコーンあえ 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	銀ひらすのホイル蒸し~ゆずこしょうみそ~ ちくわとレタスのサラダ 新 大根の塩炒め すまし汁(焼麩・人参) 	豚肉と白菜のおかか炒め れんこんサラダ オクラの塩煮 みそ汁(わかめ・太葱) 	たら煮付け 鶏五目ご飯 キャベツのきのこ炒め みそ汁(かぼちゃ・細葱) 	チキンソテー れんこんのかに風味煮 白菜のあえもの スープ(えのき茸・太葱) 
夕食	あじの蒲焼き 豚肉とれんこんの煮もの 2色ピーマンのマリネ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	厚切りハムステーキカツ キャベツのかき玉煮 ブロッコリーのマヨあえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	鶏肉となすの甘辛炒め 白菜のかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(えのき茸・玉葱) 	ポークハヤシライス ごぼうの炒めもの かぼちゃサラダ 	赤魚のマヨネーズソース じゃが芋のそぼろ煮 もやしの二色あえ みそ汁(卵・焼麩) 	肉団子の甘酢炒め 豆腐とほうれん草のあえもの 白菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	豚肉と糸こんにゃくの煮もの 大根の炒めもの キャベツのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 
一日の合計	エネルギー 585kcal 蛋白質 39.6g 脂質 22.0g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 804kcal 蛋白質 39.2g 脂質 42.4g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 640kcal 蛋白質 32.9g 脂質 27.6g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 806kcal 蛋白質 38.7g 脂質 47.3g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 653kcal 蛋白質 42.8g 脂質 33.8g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 606kcal 蛋白質 39.0g 脂質 29.4g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 637kcal 蛋白質 40.3g 脂質 32.5g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 8.8g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

