

ヨシケイキッチン!

4/13週<簡単おかず>週間献立表



4/16 (木) 夕食 新宿中村屋 ビーフハヤシライス
コク深いデミグラスソースと国産玉葱をじっくり煮込みました!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	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	焼ちわといんげんのソテー オクラのごまあえ スープ(焼麩・パセリ) 	野菜と高野豆腐のうま煮 白菜のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(豆腐・太葱) 	ビーンと野菜の炒め煮 カリフラワーのサラダ みそ汁(ほうれん草・人参) 	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(なす・細葱) 	ウインナー チンゲン菜のバターソテー スープ(えのき茸・玉葱) 	白はんぺんとブロッコリーの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー105kcal ●蛋白質2.9g ●脂質5.6g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー94kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.6g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.5g ●脂質10.1g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー101kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー88kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.6g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー182kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.5g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー75kcal ●蛋白質5.5g ●脂質0.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーの二色あえ 	ナガメバルのおろし煮 もやしのそぼろ炒め パスタサラダ 	肉じゃが レタスのさつと炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの竜田揚げ れんこんの煮もの お豆のくるみあえ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのポン酢あえ 	イワシの山椒煮 なすのそぼろ煮 かぼちゃのあえもの 	チキンカツ煮 ハムと白菜の炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー162kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.8g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.1g ●脂質15.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー227kcal ●蛋白質4.5g ●脂質10.3g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー242kcal ●蛋白質10.3g ●脂質13.7g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー291kcal ●蛋白質10.0g ●脂質17.9g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー249kcal ●蛋白質11.2g ●脂質14.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー159kcal ●蛋白質6.0g ●脂質8.1g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.7g
夕食	鶏肉のバジルトマト チンゲン菜の煮もの 山形のだし 	豚肉とブロッコリーの卵炒め キャベツの炒め煮 春菊と油揚げのあえもの 	炭火焼き風チキン 里芋のかに風味あえ なすの生姜煮 	新宿中村屋 ビーフハヤシライス かぼちゃの信田炒め 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーの炒めもの 	麻婆豆腐 五目揚げとカリフラワーの煮もの いんげんのピーナッツあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 キャベツのだししょうゆあえ 
	●エネルギー205kcal ●蛋白質17.5g ●脂質8.4g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.8g ●脂質10.2g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー216kcal ●蛋白質18.2g ●脂質8.1g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー299kcal ●蛋白質8.1g ●脂質17.8g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー153kcal ●蛋白質9.5g ●脂質7.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー230kcal ●蛋白質5.8g ●脂質10.3g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量2.2g
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 472kcal 蛋白質 28.4g 脂質 21.8g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 28.6g 脂質 31.4g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 614kcal 蛋白質 33.2g 脂質 28.5g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 642kcal 蛋白質 23.3g 脂質 35.1g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 532kcal 蛋白質 26.5g 脂質 27.0g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 24.2g 脂質 34.6g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 464kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.2g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 6.2g

※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。

