

ヨシケイキッチン!

4/13週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

4/18 (土) 昼食 いわしの甘露煮
味付けはシンプルで、甘めの甘露煮のタレがいわしとの相性抜群です。

※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)
昼食	<p>七種具材の中華丼 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</p> <p>●エネルギー109kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>さばの塩焼き れんこん金平 パスタサラダ</p> <p>●エネルギー311kcal ●蛋白質14.7g ●脂質23.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉と大根のこっくり煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ</p> <p>●エネルギー213kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>焼きめばるの葱油あえ 切干大根とツナのサラダ お豆のくるみあえ</p> <p>●エネルギー224kcal ●蛋白質14.4g ●脂質14.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量0.8g</p>	<p>チキンの豆乳クリーム ピーマンと春雨の炒め煮 味付けオクラめかぶ</p> <p>●エネルギー185kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.8g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>いわしの甘露煮 おすすめ なすのそぼろ煮 サラダ風ポテト卵の花</p> <p>●エネルギー314kcal ●蛋白質13.6g ●脂質19.4g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>エビカツ&鶏肉野菜巻きフライ かぶと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの</p> <p>●エネルギー302kcal ●蛋白質12.9g ●脂質14.8g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量2.8g</p>
	夕食	<p>牛肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋のレーズン煮 山形のだし</p> <p>●エネルギー301kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.6g ●炭水化物41.4g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>鶏団子のトマト煮 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの</p> <p>●エネルギー271kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>牛プルコギ 冬瓜のかに風味餡かけ なすの生姜煮</p> <p>●エネルギー226kcal ●蛋白質6.5g ●脂質15.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>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 ブロッコリーの辛し醤油</p> <p>●エネルギー139kcal ●蛋白質11.6g ●脂質4.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け</p> <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.1g</p>

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	<p>エネルギー 410kcal 蛋白質 10.8g 脂質 16.8g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 582kcal 蛋白質 27.3g 脂質 38.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>エネルギー 439kcal 蛋白質 12.8g 脂質 27.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>エネルギー 460kcal 蛋白質 24.1g 脂質 31.0g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>エネルギー 324kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.4g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>エネルギー 438kcal 蛋白質 18.9g 脂質 24.2g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>エネルギー 614kcal 蛋白質 23.6g 脂質 35.1g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 6.4g</p>
-----	---	---	---	---	---	---	---

※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。

YOSHIKE!