

ヨシケイキッチン!

4/13週<超簡単おかず>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	八幡巻き 白菜のおかかあえ オクラのごまあえ 	野菜と高野豆腐のうま煮 すき昆布とえのきの酢の物 かぼちゃの煮もの 	親子風オムレツ ひじき煮 みかんます 	ビーフンと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 豆腐干の中華あんかけ 	あらびきチキンスティック かに風味サラダ 刻み大根の梅肉あえ 	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ ちくわのごま風味 	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとくわいのサラダ 菜の花の辛し和え
	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.5g ●脂質3.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー80kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー82kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.9g ●脂質6.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー187kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー100kcal ●蛋白質2.9g ●脂質3.4g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.1g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	ナガメバルのおろし煮 れんこん金平 パスタサラダ 	肉じゃが キャベツと木耳のさっぱりあえ 菜の花のごまあえ 	さばの竜田揚げ 切干大根とツナのサラダ 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 味付けオクラめかぶ 	イワシの山椒煮 なすのそぼろ煮 サラダ風ポテト卵の花 	チキンカツ煮 かぶと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー170kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー208kcal ●蛋白質13.6g ●脂質9.6g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー173kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー226kcal ●蛋白質10.2g ●脂質14.8g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー283kcal ●蛋白質10.0g ●脂質18.0g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー235kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.6g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のバジルトマト さつま芋のレーズン煮 山形のだし 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 春雨の炒めもの 春菊と油揚げのあえもの 	炭火焼き風チキン 冬瓜のかに風味餡かけ なすの生姜煮 	新宿中村屋 ビーフハヤシライス 油揚げとザーサイ煮 小松菜のお浸し おすすめ 	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 	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ
	●エネルギー243kcal ●蛋白質17.0g ●脂質8.6g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー152kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.7g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー203kcal ●蛋白質17.7g ●脂質8.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー243kcal ●蛋白質7.1g ●脂質14.0g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー112kcal ●蛋白質9.1g ●脂質3.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー109kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー284kcal ●蛋白質6.0g ●脂質13.8g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量2.4g
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 513kcal 蛋白質 30.0g 脂質 21.1g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 477kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.9g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.0g 脂質 31.5g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 526kcal 蛋白質 27.0g 脂質 28.2g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.6g 脂質 31.4g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 14.0g 脂質 21.8g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.1g

※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。

