

# ヨシケイキッチン!

## 4/6週<手作りおかず>週間献立表



4/9(木)夕食 白だしうどん

焼津産かつおぶしの一番だしのうまみと北海道産利尻昆布エキスのうまみがおいしい白だしのうどんです!

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6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	<p>焼ちくわと里芋の煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(豆腐・小松菜)</p> <p>●エネルギー141kcal ●蛋白質8.2g ●脂質4.4g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>鶏肉ともやしのシャキシャキ炒め 大根の煮もの みそ汁(わかめ・えのき茸)</p> <p>●エネルギー117kcal ●蛋白質8.1g ●脂質5.7g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>五目揚げと白菜の煮もの なすのあえもの みそ汁(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー97kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>目玉焼き いんげんの煮もの スープ(大根・人参)</p> <p>●エネルギー146kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.3g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>カリフラワーのそぼろ煮 キャベツとにらの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー139kcal ●蛋白質7.6g ●脂質7.9g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>鶏肉とじゃが芋の煮もの 白菜のマヨあえ すまし汁(とろろ昆布・太葱)</p> <p>●エネルギー144kcal ●蛋白質7.9g ●脂質5.4g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>炒り豆腐 里芋の二色あえ みそ汁(油揚げ・大根)</p> <p>●エネルギー198kcal ●蛋白質11.7g ●脂質11.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.1g</p>
昼食	<p>なすのみそそぼろ煮 白はんぺんとごぼうの炒めもの オクラの二色サラダ すまし汁(わかめ・玉葱)</p> <p>●エネルギー357kcal ●蛋白質14.9g ●脂質23.5g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>サーモンのバター醤油炒め ウイナーとかぼちゃの煮もの マカロニサラダ みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー333kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.2g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉のチーズピカタ 豆腐と小松菜のあえもの じゃが芋のケチャップ煮 スープ(玉葱・パセリ)</p> <p>●エネルギー307kcal ●蛋白質24.4g ●脂質14.6g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>とんかつ 油揚げとキャベツの煮もの 里芋サラダ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー320kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.7g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>鶏肉と小松菜の中華炒め ベーコンと白菜の煮もの 胡瓜の浅漬け 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.8g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量3.2g</p>	<p><b>新</b> さばのすりおろし生姜焼き いんげんのミモザサラダ ごぼうの甘辛炒め みそ汁(人参・細葱)</p> <p>●エネルギー325kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.6g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉の甘酢焼き かぼちゃの煮もの キャベツの枝豆あえ みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー298kcal ●蛋白質17.6g ●脂質15.7g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.3g</p>
夕食	<p>ミナミカゴカマスの塩焼き いんげんのかき玉煮 じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質17.0g ●脂質15.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>焼肉DINING大和監修タッカルビ 胡瓜の信田あえ <b>おすすめ</b> カリフラワーのコーン炒め 鶏がらスープ(春雨・細葱)</p> <p>●エネルギー310kcal ●蛋白質19.6g ●脂質16.3g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>豚肉とれんこんのきんぴら ブロッコリーのかに風味煮 大根のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.8g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g</p>	<p><b>新</b> 白だしうどん ちくわとかぼちゃのあえもの 白菜の炒めもの</p> <p>●エネルギー381kcal ●蛋白質18.0g ●脂質11.7g ●炭水化物58.2g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>さわらの照り焼き レタスサラダ もやしのさっと煮 みそ汁(えのき茸・細葱)</p> <p>●エネルギー245kcal ●蛋白質16.8g ●脂質13.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>豚肉と大根のコンソメ煮 ちくわとチンゲン菜の炒めもの オクラのサラダ ミネストローネ</p> <p>●エネルギー218kcal ●蛋白質12.9g ●脂質11.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>鶏肉と白菜のごま風味炒め 春雨サラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(卵・焼麩)</p> <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質15.8g ●脂質14.0g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.1g</p>
一日の合計	<p>エネルギー 761kcal 蛋白質 40.1g 脂質 42.9g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 8.3g</p>	<p>エネルギー 760kcal 蛋白質 44.8g 脂質 38.2g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 8.1g</p>	<p>エネルギー 632kcal 蛋白質 44.4g 脂質 28.9g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 7.5g</p>	<p>エネルギー 847kcal 蛋白質 38.0g 脂質 36.7g 炭水化物 100.9g 食塩相当量 7.6g</p>	<p>エネルギー 575kcal 蛋白質 39.3g 脂質 31.8g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 7.9g</p>	<p>エネルギー 687kcal 蛋白質 38.0g 脂質 35.8g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 8.0g</p>	<p>エネルギー 779kcal 蛋白質 45.1g 脂質 41.3g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 8.5g</p>

※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。

