

ヨシケイキッチン!

4/6週<簡単おかず>週間献立表



4/10 (金) 夕食 さわらの柚子塩焼き
さわらを柚子塩に漬けて焼き上げました! ご飯との相性もばっちりです!

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>チャンプルー ブロッコリーの煮もの みそ汁(小松菜・玉葱)</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.2g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉ともやしの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(わかめ・えのき茸)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.3g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>野菜さつま揚げ いんげんのポン酢あえ すまし汁(とろろ昆布・太葱)</p> <p>●エネルギー108kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白はんぺんとチンゲン菜の炒め煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー107kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ ブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(焼麩・キャベツ)</p> <p>●エネルギー99kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>納豆 甘酢あえ みそ汁(じゃが芋・太葱)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.2g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉と里芋の煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(豆腐・人参)</p> <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質10.3g ●脂質3.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.2g</p>
	昼食	<p>豚肉と大根の照り煮 カリフラワーの炒めもの 彩りあえ</p> <p>●エネルギー232kcal ●蛋白質10.0g ●脂質15.6g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ かぼちゃのあえもの</p> <p>●エネルギー269kcal ●蛋白質14.7g ●脂質19.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>鶏の竜田揚げ じゃが芋の洋風煮 モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー266kcal ●蛋白質14.3g ●脂質13.5g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>回鍋肉 カレーコロッケ 胡瓜のマヨあえ</p> <p>●エネルギー214kcal ●蛋白質8.4g ●脂質10.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>鶏肉となすのトマト煮込み 小松菜のあえもの 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー178kcal ●蛋白質7.6g ●脂質12.8g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量0.9g</p>	<p>まぐろすきみ井 厚揚げのおかか煮 いんげんのバター醤油炒め</p> <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質14.5g ●脂質12.1g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量2.4g</p>
夕食		<p>白身魚のピカタ ナポリタン じゃが芋のドレッシングあえ</p> <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質12.0g ●脂質11.2g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>焼き鳥井 ベーコンとキャベツの炒めもの 白菜の煮浸し</p> <p>●エネルギー234kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.0g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>カレイの中華風あんかけ 根菜入り卵の花 大根のにらあえ</p> <p>●エネルギー151kcal ●蛋白質13.9g ●脂質6.1g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>豆腐ハンバーグ 五目揚げと白菜の煮もの ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー219kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.5g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>さわら柚子塩焼き おすすめ ひじきと油揚げの煮もの 里芋のあえもの</p> <p>●エネルギー168kcal ●蛋白質12.5g ●脂質10.3g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>豚から揚げ黒酢炒め ウインナーと大根の煮もの 焼売</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.8g</p>
	一日の合計	<p>エネルギー 576kcal 蛋白質 27.2g 脂質 29.0g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 617kcal 蛋白質 38.6g 脂質 40.5g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 5.8g</p>	<p>エネルギー 525kcal 蛋白質 33.1g 脂質 24.0g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 6.0g</p>	<p>エネルギー 540kcal 蛋白質 24.0g 脂質 26.1g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.9g</p>	<p>エネルギー 445kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.3g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>エネルギー 514kcal 蛋白質 29.9g 脂質 24.7g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 5.9g</p>

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

