

ヨシケイキッチン!

4/6週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

4/10 (土) 夕食 あじのブイヤベース
あじをブイヤベースのタレでじっくり煮込みました! ダイスピーマンがアクセントになっています♪

※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)
昼食	<p>豚丼 彩りあえ オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー291kcal ●蛋白質12.2g ●脂質21.0g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>牛すき煮 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質8.0g ●脂質18.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>つくねのクリーム煮 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー280kcal ●蛋白質11.2g ●脂質14.4g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>回鍋肉 カレーコロッケ れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー252kcal ●蛋白質9.5g ●脂質11.5g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー298kcal ●蛋白質23.7g ●脂質16.6g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>まぐろすきみ井 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮</p> <p>●エネルギー153kcal ●蛋白質12.7g ●脂質8.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>鶏肉となすのトマト煮込み 海鮮キャベツ 味付もずく</p> <p>●エネルギー188kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.7g</p>
	夕食	<p>白身魚のピカタ ナポリタン いんげんの洋風あえ</p> <p>●エネルギー270kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.8g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豚から揚げ黒酢炒め 白菜の煮浸し カリフラワーのサラダ</p> <p>●エネルギー185kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.6g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>塩麻婆茄子 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル</p> <p>●エネルギー229kcal ●蛋白質5.4g ●脂質15.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>イカ団子のオイスターソース マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー212kcal ●蛋白質11.5g ●脂質6.1g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>あじのブイヤベース ひじきと油揚げの煮もの 味付け里芋</p> <p>●エネルギー140kcal ●蛋白質14.1g ●脂質4.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>チャプチェ 焼売 青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.4g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.9g</p>

2食の合計

栄養量	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)
エネルギー	561kcal	449kcal	509kcal	464kcal	438kcal	349kcal	317kcal
蛋白質	27.5g	14.3g	16.6g	21.0g	37.8g	20.3g	24.5g
脂質	34.8g	27.7g	30.1g	17.6g	20.8g	16.9g	17.9g
炭水化物	32.6g	34.2g	44.2g	57.1g	23.8g	28.4g	17.4g
食塩相当量	4.8g	4.5g	4.3g	5.5g	3.8g	3.8g	2.9g

※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、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

