

ヨシケイキッチン!

4/6週<超簡単おかず>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	チャンプルー かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのくるみあえ 	大豆のトマトソース 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	野菜さつま揚げ キャベツの煮浸し 白菜の塩昆布あえ 	オムレツ 彩りナムル 味付け湯葉 	ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 オクラのとろとろ煮 	枝豆と蓮根のすり身寄せ 甘酢あえ 菜の花のピーナッツあえ 	豆腐ナゲット 切干大根煮 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー113kcal ●蛋白質3.3g ●脂質2.4g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー98kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー98kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.8g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー150kcal ●蛋白質7.2g ●脂質8.0g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.6g
昼食	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ オクラの信田あえ 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ 	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し 	回鍋肉 カレーコロッケ れんこんサラダ 	鶏肉となすのトマト煮込み 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め 	まぐろすきみ井 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ 味付もずく 
	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.8g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー229kcal ●蛋白質8.2g ●脂質10.6g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.4g ●脂質12.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー131kcal ●蛋白質10.7g ●脂質7.1g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g
夕食	白身魚のピカタ ナポリタン いんげんの洋風あえ 	焼き鳥井 白菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 	カレイの中華風あんかけ 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル 	豆腐ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のごまあえ 	さわら柚子塩焼き ひじきと油揚げの煮もの 味付け里芋 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 ブロッコリーのくず煮 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー227kcal ●蛋白質11.2g ●脂質11.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.5g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー125kcal ●蛋白質14.7g ●脂質2.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー261kcal ●蛋白質11.2g ●脂質11.3g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー136kcal ●蛋白質12.5g ●脂質6.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.2g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー212kcal ●蛋白質6.1g ●脂質14.0g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.1g
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 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 24.1g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 560kcal 蛋白質 35.8g 脂質 35.4g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 33.0g 脂質 22.1g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 588kcal 蛋白質 25.1g 脂質 25.8g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.8g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.5g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.8g 脂質 28.3g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 5.6g

※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。