

ヨシケイキッチン!

4/27週<超簡単プラス>週間献立表






4/28 (火) 昼食 チャプチェ
 国産春雨ともやし・玉葱・人参・にら・豚挽き肉を使用し、彩りよく香ばしくコクのある味わいに仕上げました。

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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水) 昭和の日	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日) 憲法記念日
昼食	さばのみそ煮 キャベツの煮浸し オクラのとろとろ煮 	チャプチェ おすすめ コーンコロッケ ちくわのごま風味 	赤魚の煮付け 大豆のトマトソース 味付けオクラめかぶ 	鶏肉の照り煮 さつま芋のレーズン煮 白菜の塩昆布あえ 	いわしの生姜煮 冬瓜のかに風味餡かけ モロヘイヤの辛しあえ 	つくねのクリーム煮 かぼちゃコロッケ みかんなます 	豚肉と野菜のレモン風炒め 混ぜ込み炒飯 いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー199kcal ●蛋白質14.7g ●脂質11.0g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー232kcal ●蛋白質8.4g ●脂質9.4g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー153kcal ●蛋白質15.3g ●脂質4.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質21.2g ●脂質10.4g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー204kcal ●蛋白質14.0g ●脂質10.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー292kcal ●蛋白質10.2g ●脂質15.2g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー218kcal ●蛋白質7.4g ●脂質15.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.7g
夕食	豚丼 すき昆布とえのきの酢の物 カリフラワーのサラダ 	鶏肉のねぎ塩だれ 高野豆腐の餡かけ お豆のくるみあえ 	牛プルコギ 彩り五穀ひじき 豆腐干の中華あんかけ 	白身魚のフリッター チャンプルー 穂先メンマと人参のあえもの 	塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ 	チンジャオロース にらのもっちりエビチヂミ いんげんの信田煮 	メンチカツ&野菜コロッケ ナポリタン ほうれん草のごまあえ 
	●エネルギー322kcal ●蛋白質11.3g ●脂質23.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー287kcal ●蛋白質26.6g ●脂質15.0g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー263kcal ●蛋白質9.3g ●脂質18.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー221kcal ●蛋白質14.3g ●脂質10.5g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー330kcal ●蛋白質6.8g ●脂質24.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー314kcal ●蛋白質11.7g ●脂質19.7g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー453kcal ●蛋白質11.1g ●脂質26.7g ●炭水化物43.2g ●食塩相当量3.1g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量 エネルギー 521kcal 蛋白質 26.0g 脂質 34.8g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 519kcal 蛋白質 35.0g 脂質 24.4g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 416kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.5g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 35.5g 脂質 20.9g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.8g 脂質 35.2g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 21.9g 脂質 34.9g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 671kcal 蛋白質 18.5g 脂質 41.9g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 5.8g
--	--	--	--	--	--	--

※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。



ヨシケイキッチン!



5/4週<超簡単プラス>週間献立表




今週のおすすめメニュー

5/8 (金) 夕食 **ピビンバ**

5種の具材をバランスよく混ぜ合せ、更にコクのある自家製特製コチュジャンダレを加え仕上げました。

※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	5月4日(月) みどりの日	5月5日(火) こどもの日	5月6日(水) 振替休日	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
昼食	チキンの豆乳クリーム 彩りあえ 青菜のくるみあえ 	にしんの土佐煮 キャベツのツナあえ ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 ペペロンチーノ 味付け里芋 	牛すき煮 大根とベーコンの洋風煮 サラダ風ポテト卵の花 	イカ団子のオイスターソース ひじき煮 わかめと卵の生姜あえ 	塩豚肉じゃが ごぼう金平 白菜の煮浸し 	ホッケの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー157kcal ●蛋白質11.6g ●脂質6.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー210kcal ●蛋白質14.0g ●脂質12.0g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.1g ●脂質6.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー275kcal ●蛋白質7.1g ●脂質17.3g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー163kcal ●蛋白質10.7g ●脂質5.5g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー216kcal ●蛋白質6.0g ●脂質12.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー126kcal ●蛋白質15.5g ●脂質5.3g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.3g
夕食	スタミナポーク かに風味サラダ なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 彩りナムル パスタサラダ 	豚肉のオイスターソース炒め 大根煮 オクラの信田あえ 	白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ なすの含め煮 	ピビンバ ピザ風味コロッケ 胡瓜めかぶ 	さばの煮つけ ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み かぼちゃの柚子風味煮 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー365kcal ●蛋白質11.8g ●脂質26.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.7g ●脂質16.7g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー260kcal ●蛋白質10.9g ●脂質16.6g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー200kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー227kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.4g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質19.0g ●脂質17.2g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー201kcal ●蛋白質8.3g ●脂質10.5g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.4g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.4g 脂質 32.6g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.0g 脂質 22.6g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 16.4g 脂質 24.0g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.9g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.0g 脂質 29.6g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 327kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.8g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 2.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

