

ヨシケイキッチン!

4/27週<超簡単おかず>週間献立表



5/3 (日) 夕食 牛肉と野菜のジェノベーゼソース
牛肉・じゃが芋・ブロッコリーが入った、バジルとガーリックの香りが食欲をそそる一品です!

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
朝食	野菜と高野豆腐のうま煮 わかめと干し海老の甘辛煮 春菊と油揚げのあえもの 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ 菜の花のごまあえ 	れんこん金平 ピーマンと春雨の炒め煮 胡瓜の浅漬け 	肉団子の白味噌煮 かぶと油揚げの煮もの なすの生姜煮 	がんもと大根の煮もの いんげんのピーナッツあえ かぼちゃの煮もの 	ちくわ風磯辺揚げ ビーフンと野菜の炒め煮 山形のだし 	豆腐ナゲット ひじきとくわいのサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー51kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.7g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー90kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー100kcal ●蛋白質2.2g ●脂質3.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー108kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.0g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー232kcal ●蛋白質8.0g ●脂質17.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.9g
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 	七種具材の中華丼 コーンコロッケ ちくわのごま風味 	イワシの生姜煮 大豆のトマトソース 味付けオクラめかぶ 	チャプチェ さつま芋のレーズン煮 白菜の塩昆布あえ 	メバルのムニエル 冬瓜のかに風味館かけ モロヘイヤの辛しあえ 	鶏肉と野菜のカレーソース かぼちゃコロッケ みかんなます 	煮込み海鮮メンチカツ 混ぜ込み炒飯 いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー167kcal ●蛋白質11.9g ●脂質8.8g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー167kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー162kcal ●蛋白質14.2g ●脂質6.6g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー171kcal ●蛋白質4.8g ●脂質4.9g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー109kcal ●蛋白質11.2g ●脂質4.9g ●炭水化物6.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.3g ●脂質10.5g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー187kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.8g
夕食	鶏肉のハニーマスタード すき昆布とえのきの酢の物 カリフラワーのサラダ 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 高野豆腐の餡かけ お豆のくるみあえ 	鶏肉のねぎ塩だれ 彩り五穀ひじき 豆腐干の中華あんかけ 	真ホッケチーズパン粉焼き 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 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース ナポリタン ほうれん草のごまあえ 
	●エネルギー244kcal ●蛋白質17.3g ●脂質12.3g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー192kcal ●蛋白質12.0g ●脂質9.1g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー231kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.5g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー156kcal ●蛋白質7.6g ●脂質7.9g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー301kcal ●蛋白質6.4g ●脂質22.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー272kcal ●蛋白質10.3g ●脂質16.8g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー258kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.1g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g
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 462kcal 蛋白質 32.3g 脂質 22.8g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 449kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.1g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 31.9g 脂質 22.2g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.3g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.9g 脂質 29.5g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25.5g 脂質 29.3g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 677kcal 蛋白質 21.7g 脂質 38.6g 炭水化物 63.3g 食塩相当量 7.1g

※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<超簡単おかず>週間献立表

5/5 (火) 昼食 牛すき煮
牛肉・白菜・玉葱・ねぎ・春雨を3種果汁の自然な甘みを生かした特製ダレで漬け込み、具沢山に仕上げました♪

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	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)
朝食	八幡巻き ほうれん草のお浸し 味付もずく 	ウインナー じゃが芋の金平風 大根葉と油揚げのあえもの 	春雨の炒めもの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	大豆のトマトソース 白菜のおかかあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	あらびきチキンスティック マカロニのケチャップ炒め 刻み大根の梅肉あえ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツと木耳のさっぱりあえ 味付け湯葉 	親子風オムレツ 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ マカロニサラダ 
	●エネルギー93kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー184kcal ●蛋白質6.1g ●脂質13.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー133kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー95kcal ●蛋白質6.5g ●脂質3.7g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質1.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー130kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g
昼食	チキンステーキ 彩りあえ 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 キャベツのツナあえ ブロッコリーの辛し醤油 	照り焼きチキン ペペロンチーノ 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め 大根とベーコンの洋風煮 サラダ風ポテト卵の花 	さばの塩焼き ひじき煮 わかめと卵の生姜あえ 	ハンバーグ照り焼きソース ごぼう金平 白菜の煮浸し 	白身魚のフリッター 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー204kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.4g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー189kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー285kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.5g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー268kcal ●蛋白質9.8g ●脂質17.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質11.7g ●脂質14.6g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー287kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.1g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー199kcal ●蛋白質13.3g ●脂質10.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g
夕食	あじのブイヤベース かに風味サラダ なすのおかかあえ 	メンチカツ 彩りナムル パスタサラダ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 大根煮 オクラの信田あえ 	白身魚の蒲焼き 春雨サラダ なすの含め煮 	キーマカレー ピザ風味コロケ 胡瓜めかぶ 	ホッケの醤油焼き ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	回鍋肉 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156kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー338kcal ●蛋白質8.6g ●脂質21.0g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー128kcal ●蛋白質8.4g ●脂質5.5g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.1g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー144kcal ●蛋白質12.1g ●脂質7.2g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー178kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.8g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.5g
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 453kcal 蛋白質 35.1g 脂質 22.3g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 711kcal 蛋白質 21.1g 脂質 45.9g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 38.1g 脂質 21.2g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.4g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 28.8g 脂質 29.2g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 27.4g 脂質 23.5g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 507kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.9g 炭水化物 53.7g 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。

