

ヨシケイキッチン!

4/27週<手作りおかず>週間献立表



5/1(金)昼食 さけフライ
人気のさけがフライになって新登場です! ぜひご賞味ください♪

今週の新メニュー

※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	鶏肉と小松菜の炒めもの ブロッコリーの二色煮 みそ汁(豆腐・わかめ) 	豚肉と大根の煮もの 胡瓜のナムル みそ汁(油揚げ・太葱) 	ゆで卵のあんかけ キャベツのコールスロー みそ汁(わかめ・えのき茸) 	鶏肉といんげんの炒めもの ほうれん草のあっさり煮 みそ汁(焼麩・人参) 	五日揚げとかぼちゃの煮もの 納豆 みそ汁(大根・わかめ) 	ブロッコリーのそぼろ炒め 里芋の二色あえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	焼ちくわとオクラの煮もの ひじきのサラダ みそ汁(焼麩・小松菜) 
	●エネルギー150kcal ●蛋白質11.3g ●脂質7.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー134kcal ●蛋白質8.3g ●脂質7.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー144kcal ●蛋白質9.2g ●脂質7.7g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.8g ●脂質7.0g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー157kcal ●蛋白質9.9g ●脂質4.1g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー141kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.6g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.7g
昼食	豚肉のにんにく焼き 白はんぺんとオクラの煮もの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉のプルコギソース炒め ちくわと白菜のマヨあえ ごぼうの甘辛煮 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	赤魚のみそ煮 五日揚げと大根の炒めもの グリーンリーフのサラダ すまし汁(焼麩・太葱) 	豚焼き肉丼 れんこんの菜種あえ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	さけフライ 新 胡瓜のかに風味あえ カリフラワーの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱) 	チキンブラウンシチュー ほうれん草の炒めもの 切干大根のサラダ 	ポークソテー いんげんのかき玉煮 白菜のおかかあえ スープ(わかめ・パセリ) 
	●エネルギー264kcal ●蛋白質15.9g ●脂質13.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー258kcal ●蛋白質16.9g ●脂質11.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー173kcal ●蛋白質14.2g ●脂質6.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー311kcal ●蛋白質15.9g ●脂質18.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー233kcal ●蛋白質13.6g ●脂質9.1g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー355kcal ●蛋白質16.0g ●脂質17.0g ●炭水化物40.5g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー227kcal ●蛋白質15.4g ●脂質14.7g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量2.3g
夕食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの卵炒め いんげんのサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	さわらのムニエル れんこんの煮もの もやしと貝割大根のサラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	豚肉と白菜の炒めもの 白はんぺんとブロッコリーのサラダ 里芋のうま煮 みそ汁(なす・細葱) 	鶏肉のポン酢焼き ちくわとキャベツの煮もの 大根のだししょうゆあえ みそ汁(青菜・太葱) 	豚肉とごぼうの土佐煮 チンゲン菜の炒めもの 白菜サラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	さばの蒲焼き れんこんのみそ煮 甘酢あえ すまし汁(卵・わかめ) 	鶏肉の彩り炒め ひとくちがんも カリフラワーのマヨあえ たぬき汁 
	●エネルギー337kcal ●蛋白質17.8g ●脂質17.4g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー275kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー288kcal ●蛋白質16.3g ●脂質16.7g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー217kcal ●蛋白質21.0g ●脂質9.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー302kcal ●蛋白質17.8g ●脂質17.9g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー303kcal ●蛋白質18.3g ●脂質15.5g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.6g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 751kcal 蛋白質 45.0g 脂質 38.6g 炭水化物 62.6g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 667kcal 蛋白質 41.2g 脂質 31.9g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 605kcal 蛋白質 39.7g 脂質 31.2g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 659kcal 蛋白質 44.7g 脂質 35.0g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 692kcal 蛋白質 41.3g 脂質 31.1g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 799kcal 蛋白質 41.8g 脂質 40.5g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 621kcal 蛋白質 38.5g 脂質 34.0g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 8.6g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれてい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<手作りおかず>週間献立表



5/7(木)昼食 豚肉のわかめそば
豚肉の入ったボリューム感のあるわかめそばです♪ぜひご賞味ください!

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	<p>じゃが芋のそぼろ炒め モロヘイヤの辛しあえ みそ汁(わかめ・玉葱)</p> <p>●エネルギー158kcal ●蛋白質8.1g ●脂質8.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉といんげんの炒め煮 冬瓜のかに風味餡かけ たぬき汁</p> <p>●エネルギー143kcal ●蛋白質8.6g ●脂質7.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>スクランブルエッグ れんこんの煮もの スープ(シエルマカロニ・パセリ)</p> <p>●エネルギー190kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.4g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>白はんぺんとほうれん草の煮もの カリフラワーの二色あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー109kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>白菜の蒸し焼き ブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(春雨・人参)</p> <p>●エネルギー100kcal ●蛋白質7.1g ●脂質1.3g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>豆腐の煮もの キャベツのサラダ すまし汁(ほうれん草・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー152kcal ●蛋白質9.1g ●脂質8.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>五日揚げといんげんの炒めもの 白菜の煮もの みそ汁(卵・焼麩)</p> <p>●エネルギー131kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.9g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.6g</p>
昼食	<p>鶏肉の照りマヨ丼 れんこんサラダ 小松菜の煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー314kcal ●蛋白質21.2g ●脂質16.3g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>シーフードチャプチェ カリフラワーのかき玉煮 穂先メンマと人参のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース)</p> <p>●エネルギー235kcal ●蛋白質14.2g ●脂質6.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量4.1g</p>	<p>鶏肉と里芋の煮もの 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの ひじきのあえもの みそ汁(焼麩・ほうれん草)</p> <p>●エネルギー288kcal ●蛋白質15.6g ●脂質17.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉のわかめそば チンゲン菜のそぼろ炒め おからサラダ</p> <p>●エネルギー588kcal ●蛋白質28.2g ●脂質17.9g ●炭水化物80.1g ●食塩相当量5.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>チキンバーベキュー ごぼうサラダ かぼちゃの煮もの スープ(卵・パセリ)</p> <p>●エネルギー312kcal ●蛋白質17.6g ●脂質13.3g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉とカリフラワーの煮もの ウインナーと白菜の炒めもの オクラのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー242kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.9g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>ミナミカゴカマスの塩焼き ブロッコリーの信田あえ 大根の炒めもの みそ汁(わかめ・えのき茸)</p> <p>●エネルギー266kcal ●蛋白質16.5g ●脂質19.6g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.2g</p>
夕食	<p>豚肉とブロッコリーのうま煮 人参とツナの卵炒め 里芋のあえもの そぼろ汁</p> <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質16.9g ●脂質17.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>鶏肉の塩バター焼き 厚揚げと小松菜のサラダ 刻み昆布の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質22.0g ●脂質9.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>豚肉とごぼうのきんぴら チンゲン菜の煮もの みかんなます みそ汁(じゃが芋・わかめ)</p> <p>●エネルギー252kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>骨取りたらフライ いんげんのミモザサラダ オクラの煮もの たぬき汁</p> <p>●エネルギー233kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>豚肉の甘酢焼き 五日揚げとじゃが芋の煮もの チンゲン菜のナムル みそ汁(たけのこ・玉葱)</p> <p>●エネルギー299kcal ●蛋白質17.5g ●脂質15.2g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>サーモンのバター醤油炒め ちくわと小松菜のあえもの 切干大根煮 鶏がらスープ(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー245kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.5g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>鶏肉のホイル蒸し かぼちゃのかに風味炒め 胡瓜のサラダ みそ汁(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー248kcal ●蛋白質17.3g ●脂質12.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.8g</p>
一日の合計	<p>エネルギー 749kcal 蛋白質 46.2g 脂質 42.4g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 7.4g</p>	<p>エネルギー 606kcal 蛋白質 44.8g 脂質 23.6g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 8.9g</p>	<p>エネルギー 730kcal 蛋白質 40.6g 脂質 39.3g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 8.0g</p>	<p>エネルギー 930kcal 蛋白質 49.4g 脂質 31.2g 炭水化物 116.2g 食塩相当量 9.3g</p>	<p>エネルギー 711kcal 蛋白質 42.2g 脂質 29.8g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 8.5g</p>	<p>エネルギー 639kcal 蛋白質 39.2g 脂質 32.7g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 8.3g</p>	<p>エネルギー 645kcal 蛋白質 41.6g 脂質 39.4g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 7.6g</p>

※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、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

