

ヨシケイキッチン!

4/27週<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	豚肉とブロッコリーの炒めもの 春菊と油揚げのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ) 	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のだしじょうゆあえ みそ汁(大根・太葱) 	小松菜のスクランブルエッグ ピーマンと春雨の炒め煮 スープ(えのき茸・パセリ) 	白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	がんもと大根の煮もの いんげんのボン酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	焼ちくわとチンゲン菜の煮もの 山形のだし たぬき汁 	ひじき煮 菜の花の辛し和え みそ汁(焼麩・オクラ) 
	●エネルギー144kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.6g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー75kcal ●蛋白質3.4g ●脂質0.5g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.8g ●脂質10.2g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.5g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー74kcal ●蛋白質4.9g ●脂質1.9g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.6g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー96kcal ●蛋白質7.5g ●脂質3.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.2g
昼食	さばのみそ煮 ほうれん草のツナ炒め オクラのとろとろ煮 	七種具材の中華丼 キャベツのさっと煮 ちくわのごま風味 	イワシの生姜煮 大豆のトマトソース グリーンリーフのサラダ 	チャプチェ さつま芋のレーズン煮 白菜のコーンあえ 	メバルのムニエル れんこんのかに風味炒め モロヘイヤの辛しあえ 	鶏肉と野菜のカレーソース じゃが芋の塩バター煮 みかんなます 	煮込み海鮮メンチカツ ごぼうの炒めもの いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー268kcal ●蛋白質16.9g ●脂質18.2g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー133kcal ●蛋白質6.4g ●脂質4.7g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー157kcal ●蛋白質13.6g ●脂質6.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー215kcal ●蛋白質5.1g ●脂質9.2g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー165kcal ●蛋白質11.5g ●脂質8.7g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー208kcal ●蛋白質10.7g ●脂質9.3g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー220kcal ●蛋白質4.5g ●脂質11.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量1.9g
夕食	鶏肉のハニーマスタード いんげんのコンソメ煮 すき昆布とえのきの酢の物 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) もやしの炒めもの お豆のくるみあえ 	鶏肉のねぎ塩だれ 彩り五穀ひじき なすのあえもの 	真ホッケチーズパン粉焼き ちくわと里芋の煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 	塩麻婆茄子 キャベツの炒めもの オクラのごまあえ 	チンジャオロース カリフラワーのミモザサラダ 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 れんこんのあえもの 
	●エネルギー206kcal ●蛋白質16.8g ●脂質8.2g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー234kcal ●蛋白質14.5g ●脂質13.2g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー143kcal ●蛋白質7.3g ●脂質6.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー225kcal ●蛋白質5.1g ●脂質16.9g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー263kcal ●蛋白質11.2g ●脂質16.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー301kcal ●蛋白質8.1g ●脂質15.8g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量2.3g
一日の合計	エネルギー 618kcal 蛋白質 43.9g 脂質 36.0g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 442kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.4g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 547kcal 蛋白質 35.5g 脂質 27.5g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 472kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.1g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.5g 脂質 27.5g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 26.0g 脂質 28.8g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.1g 脂質 29.8g 炭水化物 71.4g 食塩相当量 6.4g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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<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	豚肉といんげんの甘辛炒め 味付もずく ためぎ汁 	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め 大根葉と油揚げのあえもの すまし汁(わかめ・玉葱) 	納豆 春雨の炒めもの みそ汁(卵・小松菜) 	白はんぺんとほうれん草の炒めもの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(オクラ・人参) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	親子風オムレツ 白菜のサラダ スープ(焼麩・パセリ)
	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.2g ●脂質8.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー153kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー154kcal ●蛋白質10.0g ●脂質6.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー94kcal ●蛋白質7.5g ●脂質1.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.0g ●脂質6.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.1g ●脂質6.0g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.6g
昼食	チキンステーキ れんこんの煮もの 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 チンゲン菜の炒めもの ブロッコリーの辛し醤油 おすすめ 	照り焼きチキン カリフラワーのバタポン炒め 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め サラダ風ポテト卵の花 れんこんの磯あえ 	さばの塩焼き ひじき煮 かぼちゃのあえもの 	ハンバーグ照り焼きソース いんげんの炒めもの 白菜の煮浸し 	白身魚のフリッター 豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの
	●エネルギー223kcal ●蛋白質19.6g ●脂質9.5g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー221kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー249kcal ●蛋白質19.9g ●脂質12.1g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー283kcal ●蛋白質10.2g ●脂質17.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー261kcal ●蛋白質12.3g ●脂質18.4g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー302kcal ●蛋白質13.0g ●脂質16.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.5g ●脂質14.4g ●炭水化物13.5g ●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 里芋のうま煮 	メンチカツ 刻み昆布の炒め煮 彩リナムル 	豚肉と青梗菜の中華風煮 大根煮 オクラのあえもの 	白身魚の蒲焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 	キーマカレー ピザ風味コロケ チンゲン菜のサラダ	ホッケの醤油焼き ひとくちがんも ブロッコリーのマヨあえ 	回鍋肉 かぼちゃの煮もの カリフラワーのからしあえ
	●エネルギー136kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー357kcal ●蛋白質9.1g ●脂質22.5g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.2g ●脂質6.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー210kcal ●蛋白質11.3g ●脂質6.8g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー242kcal ●蛋白質8.0g ●脂質14.0g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー176kcal ●蛋白質13.3g ●脂質10.3g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー174kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.8g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.7g
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 506kcal 蛋白質 37.1g 脂質 23.5g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 731kcal 蛋白質 23.8g 脂質 44.0g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 38.1g 脂質 25.9g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 615kcal 蛋白質 27.3g 脂質 30.6g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 27.8g 脂質 34.0g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 31.3g 脂質 33.1g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.2g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 6.0g

※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。

