

ヨシケイキッチン!

5/11週<簡単おかず>週間献立表



5/16 (土) 昼食 さばのカレー煮
 まさばを食欲のそそるカレーで煮付けました! 是非ご賞味ください♪

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	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝食	チャンプルー いんげんの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	野菜さつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	カリフラワーの卵とじ モロヘイヤのお浸し みそ汁(豆腐・太葱) 	いわしとひじきのハンバーグ 胡瓜のマヨあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	白はんぺんと小松菜の炒めもの ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(なす・太葱) 	鶏肉とオクラの煮もの 白菜の塩昆布あえ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉とかぼちゃのバターソテー 甘酢あえ スープ(シエルマカロニ・パセリ)
	●エネルギー85kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー121kcal ●蛋白質5.8g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー119kcal ●蛋白質10.4g ●脂質5.8g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.2g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー135kcal ●蛋白質4.2g ●脂質6.4g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー78kcal ●蛋白質7.1g ●脂質1.6g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 れんこんの炒めもの 	鶏団子のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 胡瓜ともやしのナムル 	厚揚げと豚肉の煮もの 大根のあえもの かぼちゃの煮もの 	あじのしそ巻天ぷら れんこんのそぼろ煮 モロヘイヤの辛しあえ 	親子丼 キャベツの煮もの みかんなます 	新 さばのカレー煮 カリフラワーのかに風味炒め 菜の花の辛し和え 	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ 切干大根煮 白菜の炒めもの
	●エネルギー317kcal ●蛋白質13.4g ●脂質17.9g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー233kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.1g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー289kcal ●蛋白質15.0g ●脂質17.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー224kcal ●蛋白質14.1g ●脂質7.5g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー136kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー162kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.8g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー254kcal ●蛋白質6.9g ●脂質14.6g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量1.7g
夕食	さわら柚子風味煮 じゃが芋のツナ炒め 菜の花のごまあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツの炒めもの ブロッコリーのくるみあえ 	鶏肉のハニーマスタード ナポリタン 白菜のコールスロー 	スタミナポーク もやしの煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	きれいの照り焼き レタスサラダ 厚揚げのおかか煮 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ すき昆布とえのきの酢の物 ほうれん草の煮もの 	豚肉とたけのこの中華風 チンゲン菜のうま煮 ブロッコリーのナムル
	●エネルギー251kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.3g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー260kcal ●蛋白質6.2g ●脂質14.2g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー308kcal ●蛋白質18.3g ●脂質13.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー264kcal ●蛋白質11.3g ●脂質17.2g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー104kcal ●蛋白質8.9g ●脂質3.4g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー211kcal ●蛋白質9.6g ●脂質9.5g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー179kcal ●蛋白質8.0g ●脂質12.1g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.5g
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 653kcal 蛋白質 33.6g 脂質 34.3g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 614kcal 蛋白質 21.1g 脂質 29.1g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 716kcal 蛋白質 43.7g 脂質 37.0g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 610kcal 蛋白質 31.8g 脂質 30.9g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 375kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.3g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 451kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.9g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 598kcal 蛋白質 21.4g 脂質 33.1g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 5.0g

※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。

