

ヨシケイキッチン!

5/11週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

5/16 (土) 昼食 エビカツ&イカツ
人気のエビカツとイカツのフライ盛り合わせです！是非ご賞味ください♪

※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)
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し 	さばと豆腐のごま味噌煮 さつま芋のレーズン煮 山形のだし 	七種具材の中華丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 なすのそぼろ煮 モロヘイヤの辛しあえ 	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 みかんなます 	エビカツ&イカツ ブロッコリーのくず煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉のみそ煮 切干大根煮 カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー326kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.2g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー357kcal ●蛋白質15.3g ●脂質12.9g ●炭水化物45.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー140kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー327kcal ●蛋白質7.8g ●脂質17.9g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー246kcal ●蛋白質9.2g ●脂質16.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質14.1g ●脂質13.0g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー310kcal ●蛋白質22.4g ●脂質18.5g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.2g
夕食	豚肉と野菜のレモン風炒め 切干大根とツナのサラダ 菜の花のごまあえ 	チャプチェ ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ 	赤魚の柚子塩漬焼き ナポリタン いんげんのごまあえ 	豚肉と大根のこっくり煮 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ 	たら野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	塩麻婆茄子 すき昆布とえのきの酢の物 春菊とピーナッツのあえもの 	肉団子の甘酢あん 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー206kcal ●蛋白質7.6g ●脂質13.5g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー241kcal ●蛋白質5.5g ●脂質13.5g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質15.2g ●脂質6.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー264kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー151kcal ●蛋白質13.1g ●脂質4.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー209kcal ●蛋白質4.3g ●脂質14.9g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー262kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.6g

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 532kcal 蛋白質 24.8g 脂質 31.7g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 598kcal 蛋白質 20.8g 脂質 26.4g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 336kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.2g 脂質 30.5g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 397kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.6g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.4g 脂質 27.9g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 33.9g 脂質 31.2g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.8g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

