

ヨシケイキッチン!

5/18週<手作りおかず>週間献立表



5/23(土)夕食 えびのビスкупスタ
完熟トマトペーストのkok深い甘味とえびの風味が効いたビスкупスープの素を使用したパスタです♪

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18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝食	焼ちくわとカリフラワーの炒めもの 小松菜のさっと煮 すまし汁(とろろ昆布・人参) 	豆腐のあっさり煮 白菜のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉ともやしの黒こしょう炒め 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	白はんぺんとれんこんの煮もの チンゲン菜のサラダ みそ汁(白菜・えのき茸) 	目玉焼き カリフラワーのサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	鶏肉と小松菜の煮もの れんこんの炒めもの みそ汁(大根・太葱) 	いんげんのそぼろ炒め キャベツのコールスロー みそ汁(焼麩・人参) 
昼食	きれいの香味フライ 新 鶏肉とブロッコリーの煮もの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	マスタードバター醤油のチキンソテー れんこんのミモザサラダ 大根のケチャップ煮 スープ(わかめ・細葱) MUSTARD 	豚肉の甘辛炒め ちくわといんげんのマヨあえ かぼちゃの煮付け みそ汁(キャベツ・太葱) 	【初夏の御膳】うなぎちらし じゃが芋の煮もの ブロッコリーのあえもの すまし汁(青菜・細葱) 	鶏肉といんげんの炒めもの 油揚げと大根のあえもの もやしの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	大阪王将 羽根つき餃子 おすすめ ちくわとオクラの煮もの じゃが芋のマヨあえ 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの チンゲン菜のあえもの みそ汁(油揚げ・ごぼう) 
夕食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 白はんぺんとオクラのサラダ いんげんの煮もの みそ汁(卵・わかめ) 	豚肉とごぼうの煮もの キャベツのかに風味炒め 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(ほうれん草・えのき茸) 	たらのみそ焼き 新 オクラのそぼろ煮 レタスのシャキシャキサラダ すまし汁(焼麩・細葱) 	鶏肉とキャベツの塩レモン煮 おすすめ ベーコンと大根の炒めもの なすのサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	牛肉のひとくちステーキ〜ココ旨醤油〜 おすすめ ハムと白菜の煮もの 里芋のコーンあえ 鶏がらスープ(豆腐・細葱) 	えびのビスкупスタ 新 ブロッコリーの炒めもの 胡瓜サラダ おすすめ 	豚肉のポン酢焼き 白菜のかに風味あえ 大根の煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 
一日の合計	エネルギー 597kcal 蛋白質 38.9g 脂質 21.5g 炭水化物 69.2g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 704kcal 蛋白質 45.5g 脂質 38.6g 炭水化物 50.4g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 36.1g 脂質 22.1g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 36.7g 脂質 26.4g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 759kcal 蛋白質 38.6g 脂質 51.6g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 969kcal 蛋白質 38.7g 脂質 33.7g 炭水化物 133.1g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 697kcal 蛋白質 41.1g 脂質 38.4g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 7.0g

※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。

