

ヨシケイキッチン!

5/18週<簡単おかず>週間献立表



5/24 (日) 昼食 タンドリーチキン風
鶏肉にタンドリーチキンのたれをつけて焼き上げました! ご飯との相性もバッチリです♪

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	納豆 がんと大根の煮もの みそ汁(小松菜・玉葱) 	五目揚げとかぼちゃの煮もの 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	ウィナー もやしのサラダ スープ(えのき茸・人参) 	豚肉と白菜の炒めもの かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(豆腐・細葱) 	ちくわ風磯辺揚げ カリフラワーのあえもの みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	れんこん金平 小松菜の煮もの みそ汁(白菜・太葱) 	ひとくちがんと なすのだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー121kcal ●蛋白質8.6g ●脂質4.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー97kcal ●蛋白質5.2g ●脂質1.0g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー152kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.3g ●炭水化物5.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー190kcal ●蛋白質10.0g ●脂質9.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.6g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー89kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.0g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.3g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 里芋のポン酢あえ 	鶏肉のバジルトマト れんこんの煮もの 味付もずく 	豚肉とブロッコリーの卵炒め カレーコロッケ いんげんのマリネ 	さばの煮つけ 小松菜のサラダ ちくわのごま風味 	豚肉と大根の照り煮 鶏肉ともやし炒めもの 味付けオクラめかぶ 	レストランオムレツ キャベツの洋風煮 サラダ風ポテト卵の花 	新 タンドリーチキン風 ちくわとカリフラワーの煮もの 味付け里芋 
	●エネルギー156kcal ●蛋白質16.9g ●脂質6.0g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー210kcal ●蛋白質17.2g ●脂質8.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー199kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.0g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー277kcal ●蛋白質17.1g ●脂質18.8g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー212kcal ●蛋白質9.7g ●脂質13.6g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー327kcal ●蛋白質11.4g ●脂質22.3g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー200kcal ●蛋白質17.9g ●脂質7.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.7g
夕食	つくねのクリーム煮 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの オクラのごまあえ 	かけうどん 八幡巻き キャベツのゆずこしょうあえ 	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ オクラの煮もの 	ロールキャベツ 里芋のうま煮 カラフルピクルス 	まぐろすきみ丼 レタスのハムサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 五目豆 ブロッコリーの炒めもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 いんげんと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー273kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー388kcal ●蛋白質12.0g ●脂質6.7g ●炭水化物71.4g ●食塩相当量5.9g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー141kcal ●蛋白質12.9g ●脂質4.7g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー103kcal ●蛋白質5.3g ●脂質2.9g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー117kcal ●蛋白質11.8g ●脂質6.2g ●炭水化物3.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー170kcal ●蛋白質11.2g ●脂質8.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー199kcal ●蛋白質10.2g ●脂質8.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.9g
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 550kcal 蛋白質 38.8g 脂質 25.3g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 695kcal 蛋白質 34.4g 脂質 16.1g 炭水化物 106.1g 食塩相当量 10.6g	エネルギー 492kcal 蛋白質 25.1g 脂質 29.0g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 32.4g 脂質 31.4g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 451kcal 蛋白質 28.2g 脂質 25.4g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 26.6g 脂質 33.0g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 33.6g 脂質 20.6g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.9g

※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。

