

ヨシケイキッチン!

5/18週<超簡単プラス>週間献立表



5/22 (金) 夕食 牛丼
 牛肉を3種果汁の自然な甘みと玉葱、にんにく、生姜等コクと風味を生かした特製ダレで漬け込み濃厚な味わいに仕上げました。

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)
昼食	赤魚白醤油焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味 	牛プルコギ なすのみぞれ煮 味付もずく 	スタミナポーク カレーコロッケ お豆のくるみあえ 	イカ団子のオイスターソース 根菜入り卵の花 ちくわのごま風味 	チンジャオロース 彩りあえ 味付けオクラめかぶ 	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツと木耳のさっぱりあえ サラダ風ポテト卵の花 	まぐろの漬け丼 ひじき煮 味付け里芋 
	●エネルギー147kcal ●蛋白質17.5g ●脂質4.4g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー213kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー369kcal ●蛋白質13.3g ●脂質23.4g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー201kcal ●蛋白質12.4g ●脂質6.4g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.3g ●脂質18.5g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー304kcal ●蛋白質24.2g ●脂質16.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質16.0g ●脂質1.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g
夕食	回鍋肉 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラのごまあえ 	つくねのクリーム煮 八幡巻き 菜の花のピーナッツあえ 	白身魚のピカタ 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ 	鶏肉の照り煮 ペペロンチーノ カラフルピクルス 	牛丼 豆腐のそぼろ煮 あさりと小松菜の煮びたし 	さばのみそ煮 五目豆 ブロッコリーの辛し醤油 	塩豚肉じゃが 大根とベーコンの洋風煮 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー223kcal ●蛋白質13.0g ●脂質9.3g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー305kcal ●蛋白質14.5g ●脂質16.1g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー146kcal ●蛋白質13.7g ●脂質4.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー311kcal ●蛋白質23.2g ●脂質11.9g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー271kcal ●蛋白質11.5g ●脂質19.1g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー238kcal ●蛋白質18.1g ●脂質12.7g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー193kcal ●蛋白質5.5g ●脂質10.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.6g

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 370kcal 蛋白質 30.5g 脂質 13.7g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.3g 脂質 31.4g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 27.0g 脂質 28.2g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 35.6g 脂質 18.3g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.8g 脂質 37.6g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 42.3g 脂質 28.7g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 327kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.4g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.4g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

