

# ヨシケイキッチン!

## 5/18週<超簡単おかず>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	がんもと大根の煮もの キャベツの煮浸し 胡瓜の浅漬け 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 白菜のおかかあえ 味付け湯葉 	ウィナー 彩りナムル カリフラワーのからしあえ 	枝豆と蓮根のすり身寄せ かぼちゃの柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 	ちくわ風磯辺揚げ わかめと卵の生姜あえ パスタサラダ 	れんこん金平 大根煮 なすの含め煮 	ひとくちがんも キャベツのツナあえ マカロニサラダ 
	●エネルギー61kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー53kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.1g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー143kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.0g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.8g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー74kcal ●蛋白質2.3g ●脂質1.4g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー146kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味 	鶏肉のバジルトマト なすのみぞれ煮 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 お豆のくるみあえ 	さばの煮つけ 根菜入り卵の花 ちくわのごま風味 	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 味付けオクラめかぶ 	レストランオムレツ キャベツと木耳のさっぱりあえ サラダ風ポテト卵の花 	新 タンドリーチキン風 ひじき煮 味付け里芋 
	●エネルギー156kcal ●蛋白質17.1g ●脂質7.1g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー195kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー186kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質14.1g ●脂質9.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー310kcal ●蛋白質10.0g ●脂質20.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー205kcal ●蛋白質17.8g ●脂質8.8g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.6g
夕食	つくねのクリーム煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラのごまあえ 	かけうどん 八幡巻き 菜の花のピーナッツあえ 	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ 	ロールキャベツ ペペロンチーノ カラフルピクルス 	サーモンすきみ丼 豆腐のそぼろ煮 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 ブロッコリーの辛し醤油 	豚肉と野菜の蒲焼風 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257kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー378kcal ●蛋白質12.9g ●脂質5.0g ●炭水化物71.8g ●食塩相当量5.6g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー139kcal ●蛋白質12.2g ●脂質6.3g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質7.3g ●脂質4.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー167kcal ●蛋白質12.6g ●脂質11.2g ●炭水化物4.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質10.9g ●脂質4.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー169kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.6g
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 474kcal 蛋白質 36.1g 脂質 21.5g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 626kcal 蛋白質 33.0g 脂質 14.7g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 26.0g 脂質 28.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.4g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 442kcal 蛋白質 24.0g 脂質 25.3g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 23.2g 脂質 26.2g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 520kcal 蛋白質 31.3g 脂質 23.6g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 5.2g

※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。

