

# ヨシケイキッチン!

## 5/25週<手作りおかず>週間献立表



5/31(日)昼食 鶏肉のオイスターあんかけ

コク深いかきの風味が効いたあんかけにはチンゲン菜、たけのこも入って食べ応えも充分! ご飯が進みます!

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25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝食	<p>鶏肉とブロッコリーの煮もの 里芋の二色サラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草)</p> <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質11.5g ●脂質3.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>もやしのコーン炒め いんげんのサラダ みそ汁(えのき茸・わかめ)</p> <p>●エネルギー153kcal ●蛋白質7.5g ●脂質10.2g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>焼ちくわとオクラの煮もの 納豆 みそ汁(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー142kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.0g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>スクランブルエッグ れんこんのマヨあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ)</p> <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質8.9g ●脂質14.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉とひじきの煮もの 白菜の炒めもの みそ汁(チンゲン菜・焼麩)</p> <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質7.7g ●脂質5.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豆腐チャンプルー なすの華風あえ みそ汁(じゃが芋・細葱)</p> <p>●エネルギー164kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.3g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>白はんぺんと大根の煮もの 胡瓜のナムル みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー82kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.0g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g</p>
昼食	<p>みそそばろ丼 白はんぺんとオクラのあえもの じゃが芋のほっくり煮 すまし汁(とろろ昆布・人参)</p> <p>●エネルギー291kcal ●蛋白質17.5g ●脂質12.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>銀ひらすの蒲焼き 五目揚げとキャベツの煮もの かぼちゃサラダ みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー295kcal ●蛋白質16.8g ●脂質13.8g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>チキンクリームシチュー レタスのかに風味サラダ ブロッコリーのソテー</p> <p>●エネルギー311kcal ●蛋白質14.8g ●脂質13.7g ●炭水化物37.7g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉の彩り炒め 豆腐とほうれん草のあえもの 大根の塩煮 みそ汁(白菜・太葱)</p> <p>●エネルギー272kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>スイートチリマヨチキン <b>新</b> 油揚げとかぼちゃの煮もの キャベツのあえもの 鶏がらスープ(春雨・細葱)</p> <p>●エネルギー355kcal ●蛋白質21.3g ●脂質18.2g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>さわらの和風炒め ちくわと大根のサラダ オクラのさっと煮 みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー206kcal ●蛋白質15.5g ●脂質10.4g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉のオイスターあんかけ <b>新</b> ごぼうの炒めもの 白菜のマヨあえ 鶏がらスープ(卵・わかめ)</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質18.4g ●脂質17.3g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.8g</p>
夕食	<p>あじの煮付け 焼ちくわとれんこんの炒めもの 小松菜のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー204kcal ●蛋白質16.0g ●脂質8.0g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.7g</p>	<p><b>新</b> 鶏肉と白菜の塩だれ炒め 大根のカリカリ信田あえ カリフラワーのあっさり煮 鶏がらスープ(卵・細葱)</p> <p>●エネルギー243kcal ●蛋白質15.1g ●脂質15.5g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉のにんにく焼き ウインナーと小松菜の煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・焼麩)</p> <p>●エネルギー258kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.8g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>まぐろすきみ丼 キャベツのそぼろ炒め 里芋のうま煮 すまし汁(えのき茸・細葱)</p> <p>●エネルギー209kcal ●蛋白質13.8g ●脂質11.5g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉といんげんの煮もの カリフラワーの炒めもの もやしの二色あえ みそ汁(太葱・人参)</p> <p>●エネルギー227kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.1g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉の照り焼き 白菜のかき玉煮 れんこんサラダ みそ汁(わかめ・玉葱)</p> <p>●エネルギー300kcal ●蛋白質23.0g ●脂質15.2g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉のデミソース炒め ハムと長芋のあえもの ブロッコリーの煮もの スープ(シェルマカロニ・太葱)</p> <p>●エネルギー258kcal ●蛋白質15.8g ●脂質11.5g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.7g</p>
一日の合計	<p>※ご飯の栄養量は含まれません</p>						
栄養量	<p>エネルギー 619kcal 蛋白質 45.0g 脂質 23.9g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 7.6g</p>	<p>エネルギー 691kcal 蛋白質 39.4g 脂質 39.5g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 8.1g</p>	<p>エネルギー 711kcal 蛋白質 39.2g 脂質 34.5g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 8.6g</p>	<p>エネルギー 697kcal 蛋白質 41.7g 脂質 40.9g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 7.9g</p>	<p>エネルギー 698kcal 蛋白質 44.9g 脂質 36.0g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 7.9g</p>	<p>エネルギー 670kcal 蛋白質 48.3g 脂質 34.9g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 8.7g</p>	<p>エネルギー 632kcal 蛋白質 38.4g 脂質 30.8g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 7.7g</p>

※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。