

ヨシケイキッチン!

5/25週<簡単おかず>週間献立表



5/30 (土) 昼食 三種の海鮮丼
マグロ、イカ、サーモンの三種の海鮮が入った色とりどりの海鮮丼です！是非ご賞味ください♪

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	豆腐ナゲット ほうれん草の煮もの みそ汁(卵・人参) 	肉団子の白味噌煮 もやしの炒めもの みそ汁(えのき茸・わかめ) 	鶏肉とオクラのうま煮 黒豆 みそ汁(大根・人参) 	焼ちくわとかぼちゃの塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ) 	春雨の炒めもの ひじきのマヨあえ みそ汁(白菜・太葱) 	豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草と人参の白あえ すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー191kcal ●蛋白質11.8g ●脂質10.2g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー132kcal ●蛋白質8.1g ●脂質5.0g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.3g ●脂質2.9g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー147kcal ●蛋白質3.8g ●脂質5.2g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.3g ●脂質7.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー152kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.7g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー115kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.5g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.6g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の金平風 オクラのあえもの 	銀ヒラスのマリナラーソース(ガーリックトマト) チャンプルー 里芋のにらあえ 	新宿中村屋ビーフカレーライス コーンコロッセ レタスサラダ 	豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草の炒めもの 豆腐干の中華あんかけ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース れんこんの信田炒め 小松菜のお浸し 	おすすめ 三種の海鮮丼 ちくわと大根の煮もの モロヘイヤのお浸し 	おすすめ 炭火焼き風チキン ごぼうの炒めもの なすの生姜煮 
	●エネルギー198kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.1g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー175kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー237kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.3g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー181kcal ●蛋白質11.3g ●脂質10.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー239kcal ●蛋白質7.7g ●脂質13.9g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー105kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.0g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質18.5g ●脂質12.5g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.9g
夕食	あじのみりん焼き れんこんの炒めもの 菜の花の辛し和え 	チキンカツ煮 ウインナーとブロッコリーのコンソメソテー 刻み大根の梅肉あえ 	めばるの旨煮 厚揚げのおかか煮 胡瓜のマヨあえ 	焼き鳥丼 キャベツのさっと煮 オクラの信田あえ 	白身魚のピカタ 五目揚げともやしの煮もの なすのおかかあえ 	鶏肉の照り煮 白菜のふんわり卵炒め 青菜のくるみあえ 	エビカツ&ピザ風味コロッセ ブロッコリーのうま煮 菜の花のごまあえ 
	●エネルギー185kcal ●蛋白質15.1g ●脂質7.1g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.3g ●脂質10.0g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー119kcal ●蛋白質10.8g ●脂質5.3g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー178kcal ●蛋白質16.8g ●脂質6.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー151kcal ●蛋白質11.5g ●脂質5.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー290kcal ●蛋白質16.1g ●脂質16.3g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー205kcal ●蛋白質9.7g ●脂質5.8g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量2.3g
一日の合計	エネルギー 574kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.4g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.1g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.5g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 506kcal 蛋白質 31.9g 脂質 22.8g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.5g 脂質 26.2g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.0g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 585kcal 蛋白質 31.6g 脂質 22.8g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 5.8g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

