ヨシケイキッチン!

5/25週<超簡単プラス>週間献立表

今週のおすすめメニュー

5/28 （木） 夕食　牛肉とごぼうのしぐれ煮

牛肉・ごぼう・れんこんを甘辛の特製タレに漬け込み、濃厚な味わいのしぐれ煮に仕上げました！

※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	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)
歳事							
昼食	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の金平風 いんげんのごまあえ 	いわしの甘露煮 チャンプルー 金時豆 	鶏肉となすのトマト煮込み コーンコロッケ 春菊と油揚げのあえもの 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 豆腐干の中華あんかけ 	チキンの豆乳クリーム 大根ときのこのあっさり煮 小松菜のお浸し 	スケソウダラの生姜醤油焼き かぶと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し 	七種具材の中華丼 すき昆布とえのきの酢の物 なすの生姜煮
	●エネルギー292kcal ●蛋白質11.1g ●脂質17.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー264kcal ●蛋白質13.4g ●脂質11.5g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー208kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.3g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー147kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.0g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー104kcal ●蛋白質14.4g ●脂質1.7g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー109kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.1g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.5g
夕食	あじのしそ巻天ぷら 野菜と高野豆腐のうま煮 菜の花の辛し和え 	豚丼 ブロッコリーのくず煮 刻み大根の梅肉あえ 	赤魚味噌幽庵焼き 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ おすすめ 	豚肉とたけのこの中華風 ナポリタン なすのおかかあえ 	チャプチェ 海鮮お好み焼き 青菜のくるみあえ 	メンチカツ＆野菜コロッケ ひじきと油揚げの煮もの 菜の花のごまあえ
	●エネルギー217kcal ●蛋白質12.1g ●脂質7.7g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー295kcal ●蛋白質11.1g ●脂質20.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー106kcal ●蛋白質13.4g ●脂質3.2g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー288kcal ●蛋白質7.7g ●脂質12.9g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー325kcal ●蛋白質9.9g ●脂質21.1g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー279kcal ●蛋白質8.1g ●脂質15.9g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー379kcal ●蛋白質9.2g ●脂質24.3g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量2.6g

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　509kcal 蛋白質　23.2g 脂質　25.2g 炭水化物　45.2g 食塩相当量　4.8g	エネルギー　559kcal 蛋白質　24.5g 脂質　32.3g 炭水化物　38.1g 食塩相当量　4.0g	エネルギー　314kcal 蛋白質　22.3g 脂質　16.5g 炭水化物　22.1g 食塩相当量　2.6g	エネルギー　498kcal 蛋白質　17.8g 脂質　22.5g 炭水化物　54.1g 食塩相当量　4.2g	エネルギー　472kcal 蛋白質　20.2g 脂質　26.1g 炭水化物　37.6g 食塩相当量　3.7g	エネルギー　383kcal 蛋白質　22.5g 脂質　17.6g 炭水化物　35.5g 食塩相当量　3.8g	エネルギー　488kcal 蛋白質　13.0g 脂質　28.4g 炭水化物　48.3g 食塩相当量　5.1g

※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。

YOSHIKEI