

ヨシケイキッチン!

5/25週<超簡単おかず>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 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのくるみあえ 	肉団子の白味噌煮 甘酢あえ れんこんサラダ 	なすのそぼろ煮 金時人参入りなます 黒豆 	ミートオムレツ いんげんの洋風あえ ブロッコリーのナムル 	春雨の炒めもの 白菜の煮浸し 春菊とピーナッツのあえもの 	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ ほうれん草と人参の白あえ 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ オクラのとろとろ煮 	
	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.3g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー186kcal ●蛋白質4.5g ●脂質7.8g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.3g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー87kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー147kcal ●蛋白質5.4g ●脂質8.6g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.1g	
昼食	豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の金平風 いんげんのごまあえ 	銀ヒラスのマリナラーソース(ガーリックマト) チャンプルー 金時豆 	新宿中村屋ビーフカレーライス コーンコロッセ 春菊と油揚げのあえもの 	豚肉と大根のみそ煮 焼売 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 大根ときのこのあっさり煮 小松菜のお浸し 	<p>おすすめ 三種の海鮮丼 かぶと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し </p>		<p>おすすめ 炭火焼き風チキン すき昆布とえのきの酢の物 なすの生姜煮 </p>
	●エネルギー172kcal ●蛋白質5.7g ●脂質5.9g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー175kcal ●蛋白質9.7g ●脂質5.2g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.4g ●脂質13.7g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー179kcal ●蛋白質12.1g ●脂質9.1g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー157kcal ●蛋白質5.6g ●脂質7.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー100kcal ●蛋白質10.5g ●脂質3.8g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー201kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.1g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.2g	
夕食	あじのみりん焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 菜の花の辛し和え 	チキンカツ煮 ブロッコリーのくず煮 刻み大根の梅肉あえ 	めばるの旨煮 厚揚げのおかか煮 胡瓜めかぶ 	焼き鳥丼 ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ 	白身魚のピカタ ナポリタン なすのおかかあえ 	鶏肉の照り煮 海鮮お好み焼き 青菜のくるみあえ 	エビカツ&ピザ風味コロッセ ひじきと油揚げの煮もの 菜の花のごまあえ 	
	●エネルギー118kcal ●蛋白質11.5g ●脂質3.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー85kcal ●蛋白質10.6g ●脂質2.4g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー193kcal ●蛋白質17.0g ●脂質7.7g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー251kcal ●蛋白質11.1g ●脂質14.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー320kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー197kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.7g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量1.9g	
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 462kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.3g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.0g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.9g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 501kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.2g 脂質 25.1g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 567kcal 蛋白質 30.5g 脂質 31.3g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 479kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.1g 炭水化物 57.9g 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。

