

ヨシケイキッチン!

6/1週<手作りおかず>週間献立表



6/4(木)昼食 豚肉となすのごまだれ炒め

ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かした香り豊かなごまだれを使用しご飯の進むメニューです!

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	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	れんこんのそぼろ炒め カリフラワーの煮もの みそ汁(豆腐・わかめ) 	かぼちゃのケチャップ煮 胡瓜のサラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	豆腐の煮もの 白菜のマヨネーズ炒め みそ汁(焼麩・細葱) 	白はんぺんとキャベツの炒めもの グリーンリーフのサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	ゆで卵のあんかけ 大根の炒めもの みそ汁(人参・細葱) 	焼ちくわといんげんの炒めもの キャベツの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とカリフラワーの煮もの おからサラダ みそ汁(卵・わかめ) 
昼食	肉じゃが ツナと切干大根の炒めもの オクラのコーンサラダ すまし汁(とろろ昆布・小松菜) 	さばとブロッコリーの炒めもの もやしの菜種あえ 白菜の煮もの みそ汁(わかめ・焼麩) 	鶏肉のガーリックソテー 五目揚げといんげんの煮もの キャベツのサラダ スープ(えのき茸・太葱) 	豚肉となすのごまだれ炒め ちくわと大根のサラダ オクラの煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	醤油野菜ラーメン 胡瓜の甘酢あえ チンゲン菜の炒めもの 	豚肉のしょうゆ糎焼き 油揚げとれんこんの煮もの 里芋のあえもの みそ汁(青菜・太葱) 	白身魚フライ ウインナーと白菜の煮もの 大根のマリネ スープ(焼麩・パセリ) 
夕食	赤魚の塩焼き 焼ちくわと里芋の煮もの いんげんのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	黒酢ソースで食べる揚げ餃子 大根のかに風味煮 なすのナムル 鶏がらスープ(グリーンピース・太葱) 	しそ風味豚丼 チンゲン菜の信田あえ れんこんの煮もの みそ汁(卵・わかめ) 	鶏肉と小松菜の煮もの ウインナーとじゃが芋の炒めもの 白菜サラダ みそ汁(焼麩・人参) 	さわらのムニエル レタスのさっと煮 カリフラワーの二色あえ スープ(わかめ・太葱) 	鶏肉と白菜の生姜炒め ハムとオクラのあえもの 大根の煮もの みそ汁(なす・細葱) 	豚肉とごぼうの甘辛煮 五目揚げとかぼちゃの炒めもの キャベツのマヨあえ みそ汁(えのき茸・太葱) 
一日の合計	エネルギー 745kcal 蛋白質 42.5g 脂質 36.6g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 780kcal 蛋白質 33.8g 脂質 37.6g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 634kcal 蛋白質 47.4g 脂質 35.0g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 741kcal 蛋白質 31.7g 脂質 45.5g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 933kcal 蛋白質 48.1g 脂質 41.2g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 630kcal 蛋白質 38.8g 脂質 28.4g 炭水化物 58.9g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 823kcal 蛋白質 42.0g 脂質 44.0g 炭水化物 72.6g 食塩相当量 8.7g

※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。