

ヨシケイキッチン!

6/1週<簡単おかず>週間献立表



6/4 (木) 昼食 シマホッケチーズパン粉焼き
小骨の少ない「シマホッケ」に変更し、チーズをまぶしたパン粉で焼き上げました！是非ご賞味ください♪

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	鶏肉とカリフラワーの炒めもの なすの含め煮 みそ汁(豆腐・わかめ) 	大豆のトマトソース 胡瓜のドレッシングあえ スープ(かぼちゃ・パセリ) 	鶏肉と白菜の炒めもの なすのみぞれ煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	納豆 れんこん金平 みそ汁(キャベツ・太葱) 	八幡巻き チンゲン菜の煮もの みそ汁(人参・細葱) 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツのあえもの みそ汁(えのき茸・玉葱) 	カリフラワーの洋風卵とじ 青梗菜のバター風味 鶏がらスープ(枝豆・わかめ)
	●エネルギー139kcal ●蛋白質10.5g ●脂質7.4g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー95kcal ●蛋白質5.8g ●脂質2.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー109kcal ●蛋白質7.1g ●脂質5.7g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー122kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー111kcal ●蛋白質6.4g ●脂質3.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー66kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.0g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー134kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.7g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.5g
昼食	肉団子の甘酢あん キャベツのツナあえ じゃが芋の煮もの 	牛すき煮 ブロッコリーのふんわり卵炒め いんげんのピーナッツあえ 	ハンバーグデミグラスソース キャベツの煮もの お豆のくるみあえ 	シマホッケチーズパン粉焼き 大根とベーコンの洋風煮 レタスのさっと炒め 	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら 胡瓜ともやしのナムル 	イワシの生姜煮 深川飯風混ぜご飯 かぼちゃの炒めもの 	麻婆豆腐 にらのもっちりエビチヂミ 大根のだししょうゆあえ
	●エネルギー247kcal ●蛋白質9.3g ●脂質9.4g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー300kcal ●蛋白質11.0g ●脂質19.2g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー322kcal ●蛋白質14.9g ●脂質17.9g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.6g ●脂質11.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー344kcal ●蛋白質10.6g ●脂質4.4g ●炭水化物66.7g ●食塩相当量5.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー227kcal ●蛋白質15.1g ●脂質9.2g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー132kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.5g
夕食	たらの煮付け 豚肉とほうれん草の炒めもの ちくわのごま風味 	照り焼きチキン 冬瓜のかに風味餡かけ グリーンリーフのサラダ 	肉じゃが 油揚げとザーサイ煮 チンゲン菜の炒めもの 	ビビンバ カリフラワーの煮もの 味付け里芋 	あじの味噌焼き ひじきの煮もの オクラとゆばのあえもの 	チキンのトマトソース マカロニサラダ 人参とツナの卵炒め 	豚肉と野菜のレモン風炒め ブロッコリーのあえもの いんげんの信田煮
	●エネルギー216kcal ●蛋白質15.2g ●脂質8.5g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー228kcal ●蛋白質18.6g ●脂質11.2g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー227kcal ●蛋白質4.8g ●脂質10.6g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー185kcal ●蛋白質8.9g ●脂質8.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー135kcal ●蛋白質12.2g ●脂質2.8g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.1g ●脂質19.3g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.8g ●脂質14.3g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.7g

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 602kcal 蛋白質 35.0g 脂質 25.3g 炭水化物 63.6g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 623kcal 蛋白質 35.4g 脂質 33.1g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 658kcal 蛋白質 26.8g 脂質 34.2g 炭水化物 62.6g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.6g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 590kcal 蛋白質 29.2g 脂質 10.5g 炭水化物 98.3g 食塩相当量 10.1g	エネルギー 603kcal 蛋白質 31.2g 脂質 29.5g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 20.3g 脂質 27.2g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 5.7g
-----	--	--	--	--	---	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。