

ヨシケイキッチン!

6/1週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

6/4 (木) 夕食 **ピビンバ**
5種の具材をバランスよく混ぜ合せ、更にコクのある自家製特製コチュジャンダレを加え仕上げました!

※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 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)
昼食	肉団子の甘酢あん キャベツのツナあえ あさりと小松菜の煮びたし 	塩豚肉じゃが いんげんのピーナッツあえ わかめと卵の生姜あえ 	鶏の竜田揚げ キャベツと木耳のさっぱりあえ お豆のくるみあえ 	白身魚の和風あんかけ 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ 	牛すき煮 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ 	さばの煮つけ 深川飯風混ぜご飯 かぼちゃの煮もの 	麻婆豆腐 にらのもっちりエビチヂミ カラフルピクルス 
	●エネルギー233kcal ●蛋白質10.4g ●脂質11.3g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー203kcal ●蛋白質6.7g ●脂質10.9g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー346kcal ●蛋白質19.3g ●脂質18.7g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー229kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.5g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー236kcal ●蛋白質8.3g ●脂質15.1g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー269kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.9g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g
夕食	いわしの生姜煮 ひとくちがんも ちくわのごま風味 	鶏肉のみそ煮 冬瓜のかに風味館かけ カリフラワーのからしあえ 	豚肉と大根のこっくり煮 油揚げとザーサイ煮 オクラのごまあえ 	ピビンバ <small>おすすめ</small> わかめと青梗菜のさっぱりあえ 味付け里芋 	あじのブイヤベース 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの 	鶏団子のトマト煮 ペペロンチーノ 人参とツナの卵炒め 	豚肉と野菜のレモン風炒め 彩りあえ いんげんの信田煮 
	●エネルギー285kcal ●蛋白質18.8g ●脂質15.0g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー265kcal ●蛋白質21.8g ●脂質14.2g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー234kcal ●蛋白質7.1g ●脂質14.3g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー200kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.8g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー142kcal ●蛋白質14.9g ●脂質4.2g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー334kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.2g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー194kcal ●蛋白質7.2g ●脂質13.2g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.7g
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 518kcal 蛋白質 29.2g 脂質 26.3g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 468kcal 蛋白質 28.5g 脂質 25.1g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 26.4g 脂質 33.0g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 429kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 378kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.3g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 603kcal 蛋白質 35.0g 脂質 31.4g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 339kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.1g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.4g

※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。

