

# ヨシケイキッチン!



## 6/1週<超簡単おかず>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	ウインナー わかめと干し海老の甘辛煮 なすの含め煮 	大豆のトマトソース ほうれん草のお浸し 胡瓜の浅漬け 	あらびきチキンスティック なすのみぞれ煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	れんこん金平 かぼちゃの柚子風味煮 穂先メンマと人参のあえもの 	八幡巻き 高野豆腐の餡かけ みかんなます 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの かに風味サラダ 山形のだし 	オムレツ 青梗菜のバター風味 味付けオクラめかぶ 
	●エネルギー149kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー82kcal ●蛋白質6.1g ●脂質2.6g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー101kcal ●蛋白質7.7g ●脂質5.0g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質2.3g ●脂質1.5g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー117kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.0g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー90kcal ●蛋白質3.1g ●脂質3.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.6g
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 	牛すき煮 いんげんのピーナッツあえ わかめと卵の生姜あえ 	ハンバーグデミグラスソース キャベツと木耳のさっぱりあえ 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 マカロニサラダ 	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ 	イワシの生姜煮 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199kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.5g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.0g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.5g ●脂質15.6g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー201kcal ●蛋白質8.2g ●脂質10.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー333kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.5g ●炭水化物65.9g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー174kcal ●蛋白質14.5g ●脂質5.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー130kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g
夕食	たら煮付け ひとくちがんも 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 カリフラワーのからしあえ 	肉じゃが 油揚げとザーサイ煮 オクラのごまあえ 	ビビンバ わかめと青梗菜のさっぱりあえ 味付け里芋 	あじの味噌焼き 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの 	チキンのトマトソース 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味炒め 彩りあえ いんげんの信田煮 
	●エネルギー177kcal ●蛋白質12.8g ●脂質5.0g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー206kcal ●蛋白質18.6g ●脂質9.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー194kcal ●蛋白質4.9g ●脂質7.3g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー170kcal ●蛋白質6.9g ●脂質7.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー127kcal ●蛋白質11.4g ●脂質3.5g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー294kcal ●蛋白質12.5g ●脂質16.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.8g
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 525kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.8g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 30.8g 脂質 23.8g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.9g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 480kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.8g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 28.7g 脂質 11.0g 炭水化物 94.0g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 558kcal 蛋白質 30.1g 脂質 25.6g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 417kcal 蛋白質 17.2g 脂質 22.4g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 5.9g

※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。

