

ヨシケイキッチン!

6/8週<手作りおかず>週間献立表



6/11(木)昼食 完熟トマトスープのロールキャベツ
完熟トマトペーストのkok深い甘味に、隠し味のセロリとローレルの香りを効かせたスープで煮込んだロールキャベツです!

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8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	チンゲン菜のそぼろ炒め れんこんのみそ煮 すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	田毎煮 胡瓜のナムル 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	焼ちくわとカリフラワーの炒めもの 白菜のさつと煮 みそ汁(えのき茸・太葱) 	鶏肉と里芋の煮もの オクラのサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	炒り豆腐 もやしと貝割大根のサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目揚げと大根の煮もの 納豆 みそ汁(ほうれん草・太葱) 	鶏肉といんげんのソテー 里芋サラダ スープ(えのき茸・パセリ)
	●エネルギー138kcal ●蛋白質6.1g ●脂質7.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.7g ●脂質6.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー120kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー102kcal ●蛋白質7.7g ●脂質1.6g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー198kcal ●蛋白質10.6g ●脂質13.4g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー136kcal ●蛋白質10.0g ●脂質4.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー134kcal ●蛋白質6.2g ●脂質8.0g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g
昼食	牛肉とブロッコリーの炒めもの ひじきのサラダ オクラの煮もの 鶏がらスープ(豆腐・小松菜) 	鶏肉と大根のとろみ煮 五目揚げと白菜の炒めもの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(わかめ・太葱) 	たらの蒲焼き 新 ごぼうの煮もの レタスのシャキシャキサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	完熟トマトスープのロールキャベツ 大根ソテー マカロニサラダ	愛媛県産真鯛ほぐし身ちらし ハムと長芋のあえもの いんげんの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) おすすめ 	豚肉の炭火風焼き ちくわとキャベツのサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(卵・細葱) 	鶏肉のホイル蒸し 大根のかに風味炒め 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・太葱)
	●エネルギー225kcal ●蛋白質15.4g ●脂質11.7g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー278kcal ●蛋白質14.0g ●脂質16.0g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー223kcal ●蛋白質16.5g ●脂質9.9g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー242kcal ●蛋白質8.5g ●脂質13.6g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー168kcal ●蛋白質13.9g ●脂質7.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー268kcal ●蛋白質18.2g ●脂質15.8g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー231kcal ●蛋白質16.6g ●脂質14.2g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉のポン酢焼き 新 焼ちくわといんげんの煮もの ポテトサラダ みそ汁(わかめ・人参)	すりおろし野菜ドレッシングで食べるとんかつ かぼちゃの煮もの キャベツのコールスロー スープ(焼麩・玉葱)	鶏肉のおかずきんぴら 大根のミモザあえ もやしの煮もの みそ汁(小松菜・わかめ) 	サーモンの南蛮漬け 白菜のかに風味あえ じゃが芋のコーン煮 みそ汁(なす・太葱) 	豚肉と小松菜のうま塩炒め 白はんぺんとカリフラワーの煮もの グリーンサラダ みそ汁(キャベツ・細葱) 	さばの煮付け 白菜のそぼろ炒め なすのあえもの みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉と3色ピーマンのチンジャオ風 キャベツのかき玉煮 かぼちゃのあえもの 鶏がらスープ(マカロニ・グリーンピース)
	●エネルギー279kcal ●蛋白質23.1g ●脂質11.4g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー384kcal ●蛋白質11.5g ●脂質21.6g ●炭水化物39.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー213kcal ●蛋白質17.0g ●脂質9.1g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質15.8g ●脂質8.5g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー233kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー244kcal ●蛋白質17.4g ●脂質16.9g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー340kcal ●蛋白質16.4g ●脂質16.1g ●炭水化物35.6g ●食塩相当量2.9g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 642kcal 蛋白質 44.6g 脂質 30.7g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 804kcal 蛋白質 33.2g 脂質 44.1g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 556kcal 蛋白質 38.8g 脂質 24.3g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 32.0g 脂質 23.7g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 599kcal 蛋白質 40.2g 脂質 33.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 648kcal 蛋白質 45.6g 脂質 36.8g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 705kcal 蛋白質 39.2g 脂質 38.3g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 7.0g

※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。