

ヨシケイキッチン!

6/8週<簡単おかず>週間献立表



6/12 (金) 夕食 牛プルコギ

柔らかな牛肉を3種果汁の自然な甘みと玉葱、にんにく、生姜等コクと風味を生かした特製ダレで漬け込み濃厚な味わいに仕上げました!

今週のおすすめメニュー

※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	れんこんのみそそば炒め 刻み大根の梅肉あえ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	野菜と高野豆腐のうま煮 グリーンサラダ みそ汁(ほうれん草・細葱) 	焼ちくわとカリフラワーの甘辛炒め オクラのとろとろ煮 みそ汁(えのき茸・太葱) 	親子風オムレツ 里芋のあえもの スープ(焼麩・パセリ) 	豚肉ともやしの炒めもの 春菊と油揚げのあえもの みそ汁(なす・人参) 	がんと大根の煮もの オクラのあえもの みそ汁(チンゲン菜・太葱) 	鶏肉とじゃが芋の炒めもの なすの生姜煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー135kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.6g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.0g ●脂質5.7g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.2g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー78kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.0g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー123kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.7g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー92kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.9g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.5g
昼食	白身魚の蒲焼き 白はんぺんとひじきの煮もの モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ 五目揚げとチンゲン菜の炒めもの 豆腐干の中華あんかけ 	さばの生姜煮 豚肉とごぼうの炒めもの 胡瓜めかぶ 	スタミナポーク 大根の煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	白身魚のフリッター 厚揚げのおかか煮 れんこんのあえもの 	鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 キャベツのコールスロー 	めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ 小松菜の炒めもの 
	●エネルギー157kcal ●蛋白質9.3g ●脂質3.4g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー257kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー225kcal ●蛋白質14.5g ●脂質14.6g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー312kcal ●蛋白質14.5g ●脂質19.6g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー179kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.9g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー228kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー133kcal ●蛋白質11.1g ●脂質6.7g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.8g
夕食	メンチカツ 白菜の煮浸し ポテトサラダ 	豚丼 キャベツのかに風味煮 オクラの信田あえ 	塩麻婆茄子 ベーコンともやしの煮もの 青菜のくるみあえ 	赤魚白醤油焼き ブロッコリーの炒めもの 白菜の塩昆布あえ 	牛プルコギ レタスサラダ かぼちゃコロッケ 	あじのみりん焼き 白菜のそぼろ煮 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 	チンジャオロース ひじき煮 かぼちゃのあえもの 
	●エネルギー297kcal ●蛋白質7.5g ●脂質17.0g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー210kcal ●蛋白質6.7g ●脂質13.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー205kcal ●蛋白質5.0g ●脂質15.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー137kcal ●蛋白質10.9g ●脂質7.9g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー230kcal ●蛋白質6.2g ●脂質15.2g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー136kcal ●蛋白質14.4g ●脂質4.5g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー325kcal ●蛋白質10.7g ●脂質19.8g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.8g
一日の合計	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.4g 脂質 27.0g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 564kcal 蛋白質 26.5g 脂質 35.1g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 552kcal 蛋白質 24.6g 脂質 35.3g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 527kcal 蛋白質 29.9g 脂質 29.5g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.7g 脂質 29.8g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 30.7g 脂質 21.9g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 596kcal 蛋白質 29.6g 脂質 32.2g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 6.1g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

