

# ヨシケイキッチン!

## 6/8週<超簡単プラス>週間献立表



**6/12 (金) 夕食 豚肉のオイスターソース炒め**  
 豚バラ肉とキャベツ、人参をオイスターソースの旨味と風味を生かした特製ダレで仕上げました。  
 是非ご賞味ください♪

### 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)
昼食	白身魚の蒲焼き ひじきと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し 	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 豆腐干の中華あんかけ 	さばの生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮 胡瓜めかぶ 	スタミナポーク 大根ときのこのあっさり煮 ほうれん草と人参の白あえ 	牛丼 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え 	つくねのクリーム煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ 	塩麻婆茄子 切干大根とツナのサラダ 黒豆 
	●エネルギー181kcal ●蛋白質10.1g ●脂質6.1g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー266kcal ●蛋白質25.3g ●脂質14.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー225kcal ●蛋白質16.9g ●脂質13.0g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー309kcal ●蛋白質12.2g ●脂質20.4g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー257kcal ●蛋白質9.2g ●脂質17.7g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー271kcal ●蛋白質11.3g ●脂質14.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー277kcal ●蛋白質6.5g ●脂質16.5g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量1.8g
夕食	メンチカツ&野菜コロッケ 白菜の煮浸し なすのおかかあえ 	豚丼 ひじきとくわいのサラダ オクラの信田あえ 	牛プルコギ 切干大根とわかめの酢のもの 青菜のくるみあえ 	白身魚のフリッター ナポリタン 白菜の塩昆布あえ 	豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し 	焼きめばるの葱油あえ なすのそぼろ煮 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 モロヘイヤの辛しあえ 
	●エネルギー388kcal ●蛋白質7.7g ●脂質26.1g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー313kcal ●蛋白質11.1g ●脂質23.3g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.4g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー276kcal ●蛋白質15.0g ●脂質12.5g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー288kcal ●蛋白質10.9g ●脂質18.4g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー253kcal ●蛋白質14.4g ●脂質18.8g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー298kcal ●蛋白質11.5g ●脂質18.6g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.1g

### 2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

<b>栄養量</b> エネルギー 569kcal 蛋白質 17.8g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 579kcal 蛋白質 36.4g 脂質 37.7g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 23.0g 脂質 28.4g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 585kcal 蛋白質 27.2g 脂質 32.9g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 20.1g 脂質 36.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 25.7g 脂質 33.2g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 18.0g 脂質 35.1g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 4.9g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

