

# ヨシケイキッチン!

## 6/8週<超簡単おかず>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	<p>かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 刻み大根の梅肉あえ</p> <p>●エネルギー108kcal ●蛋白質2.5g ●脂質4.3g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.0g</p>	<p>野菜と高野豆腐のうま煮 ピーマンと春雨の炒め煮 春菊とピーナッツのあえもの</p> <p>●エネルギー96kcal ●蛋白質3.0g ●脂質3.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>野菜さつま揚げ じゃが芋の金平風 オクラのとろとろ煮</p> <p>●エネルギー132kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.1g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>親子風オムレツ さつま芋のレーズン煮 味付け湯葉</p> <p>●エネルギー120kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量0.9g</p>	<p>豆腐ナゲット ブロッコリーのくず煮 春菊と油揚げのあえもの</p> <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質8.6g ●脂質15.5g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>がんと大根の煮もの 甘酢あえ 金時豆</p> <p>●エネルギー117kcal ●蛋白質4.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ 春雨の含め煮 なすの生姜煮</p> <p>●エネルギー134kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.0g</p>
昼食	<p>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</p> <p>●エネルギー133kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>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</p> <p>●エネルギー209kcal ●蛋白質14.4g ●脂質11.4g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>さばの生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮 胡瓜めかぶ</p> <p>●エネルギー156kcal ●蛋白質11.2g ●脂質8.5g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>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</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質10.5g ●脂質17.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白身魚のフリッター 厚揚げのおかか煮 菜の花の辛し和え</p> <p>●エネルギー139kcal ●蛋白質12.1g ●脂質3.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>鶏肉と野菜のカレーソース 根菜入り卵の花 ブロッコリーのくるみあえ</p> <p>●エネルギー189kcal ●蛋白質11.4g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>めばるの旨煮 切干大根とツナのサラダ 黒豆</p> <p>●エネルギー159kcal ●蛋白質12.6g ●脂質3.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.7g</p>
夕食	<p>メンチカツ 白菜の煮浸し なすのおかかあえ</p> <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質6.8g ●脂質20.6g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>豚丼 ひじきとくわいのサラダ オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー188kcal ●蛋白質5.6g ●脂質12.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>塩麻婆茄子 切干大根とわかめの酢のもの 青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー184kcal ●蛋白質3.3g ●脂質11.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>赤魚白醤油焼き ナポリタン 白菜の塩昆布あえ</p> <p>●エネルギー161kcal ●蛋白質10.6g ●脂質5.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>牛プルコギ <b>おすすめ</b> かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し</p> <p>●エネルギー227kcal ●蛋白質5.9g ●脂質15.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>刻みうなぎの蒲焼丼 なすのそぼろ煮 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ</p> <p>●エネルギー211kcal ●蛋白質12.6g ●脂質15.0g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>チンジャオロース ひじき煮 モロヘイヤの辛しあえ</p> <p>●エネルギー256kcal ●蛋白質10.1g ●脂質15.7g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.7g</p>
一日の合計	<p>エネルギー 545kcal 蛋白質 17.3g 脂質 29.4g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>エネルギー 493kcal 蛋白質 23.0g 脂質 27.9g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 472kcal 蛋白質 19.0g 脂質 25.5g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 545kcal 蛋白質 26.0g 脂質 25.2g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>エネルギー 582kcal 蛋白質 26.6g 脂質 33.6g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>エネルギー 517kcal 蛋白質 28.4g 脂質 26.3g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>エネルギー 549kcal 蛋白質 28.0g 脂質 25.5g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 5.4g</p>

※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。

