

ヨシケイキッチン!

6/29週<簡単おかず>週間献立表



7/5(日) 夕食 厚揚げと豚肉の煮もの
やわらかく食べやすい絹厚揚げと豚肉を煮込みました。
出汁を利かせた優しい味わいの一品です。

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29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食	ウイナー カリフラワーのサラダ スープ(玉葱・グリーンピース) 	納豆 れんこん金平 みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉と小松菜の煮もの 胡瓜めかぶ みそ汁(豆腐・人参) 	あらびきチキンスティック 里芋のポン酢あえ 鶏がらスープ(えのき茸・パセリ) 	焼ちくわと白菜の炒めもの じゃが芋の金平風 みそ汁(油揚げ・玉葱) 	豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの みそ汁(オクラ・焼麩) 	白はんぺんとチンゲン菜の煮もの サラダ風ポテト卵の花 みそ汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー161kcal ●蛋白質6.4g ●脂質12.3g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー118kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.6g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー114kcal ●蛋白質9.5g ●脂質5.3g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー101kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.3g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー167kcal ●蛋白質5.8g ●脂質8.2g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.6g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質3.9g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.5g
昼食	きれいの照り焼き キャベツのツナあえ オクラの煮もの 	牛丼 チンゲン菜の炒めもの ひじきとくわいのサラダ 	ナガメバルのガーリックトマト煮 肉団子の白味噌煮 レタスのサラダ 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ れんこんの炒めもの 豆腐干の中華あんかけ 	牛プルコギ ほうれん草のお浸し もやしの中華風甘酢あえ 	豚丼 五目揚げと里芋の煮もの 彩り五穀ひじき 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ キャベツのさっと煮 いんげんのピーナッツあえ 
	●エネルギー89kcal ●蛋白質8.6g ●脂質0.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー262kcal ●蛋白質6.6g ●脂質21.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質12.2g ●脂質2.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.6g ●脂質13.1g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー218kcal ●蛋白質7.2g ●脂質14.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー214kcal ●蛋白質8.0g ●脂質10.6g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー216kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.8g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.4g
夕食	豚肉と野菜の蒲焼風 すき昆布とえのきの酢の物 ごぼうの炒めもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 油揚げとザーサイ煮 白菜のあえもの 	ロールキャベツ もやしの炒めもの なすのみぞれ煮 	あじの生姜煮 冬瓜のかに風味餡かけ ブロッコリーのあえもの 	鶏肉のみそ煮 さつま芋のバターソテー 穂先メンマと人参のあえもの 	さばのたまり醤油焼き 海鮮お好み焼き いんげんの炒めもの 	厚揚げと豚肉の煮もの かぼちゃの炒めもの 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー222kcal ●蛋白質8.8g ●脂質10.6g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー134kcal ●蛋白質9.7g ●脂質5.7g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー141kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.4g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー127kcal ●蛋白質11.0g ●脂質6.3g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー283kcal ●蛋白質11.0g ●脂質15.2g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー332kcal ●蛋白質16.4g ●脂質24.8g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー369kcal ●蛋白質16.9g ●脂質25.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.3g
一日の合計	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.8g 脂質 23.8g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.3g 脂質 31.3g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 393kcal 蛋白質 28.9g 脂質 15.5g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 28.0g 脂質 22.7g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 668kcal 蛋白質 24.0g 脂質 37.9g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 659kcal 蛋白質 29.8g 脂質 42.0g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 31.2g 脂質 38.8g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 7.2g

※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。

