

ヨシケイキッチン!

6/29週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

7/1(水) 昼食 いわしの生姜煮
いわしを特製の生姜ダレで煮付けました。是非ご賞味ください♪

※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)
昼食	さばと豆腐のごま味噌煮 キャベツのツナあえ 山形のだし 	牛プルコギ ひじきとくわいのサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	いわしの生姜煮 肉団子の白味噌煮 ちくわのごま風味 おすすめ 	チキンの豆乳クリーム ペペロンチーノ 豆腐干の中華あんかけ 	麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し お豆のくるみあえ 	塩豚肉じゃが 彩り五穀ひじき モロヘイヤの辛しあえ 	肉団子の甘酢あん いんげんのピーナッツあえ オクラとゆばのあえもの 
	●エネルギー314kcal ●蛋白質15.9g ●脂質13.2g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー247kcal ●蛋白質7.3g ●脂質18.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー293kcal ●蛋白質20.7g ●脂質12.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー235kcal ●蛋白質14.8g ●脂質8.4g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー211kcal ●蛋白質7.3g ●脂質11.3g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー244kcal ●蛋白質9.5g ●脂質11.3g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.6g
夕食	メンチカツ&ピザ風味コロッケ すき昆布とえのきの酢の物 ブロッコリーの辛し醤油 	ビビンバ 油揚げとザーサイ煮 味付けオクラめかぶ 	チンジャオロース なすのみぞれ煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 冬瓜のかに風味餡かけ 春菊とピーナッツのあえもの 	スタミナポーク 大根とベーコンの洋風煮 穂先メンマと人参のあえもの 	焼きめばるの葱油あえ 海鮮お好み焼き ピーマンと春雨の炒め煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め 大根ときのこのあっさり煮 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー333kcal ●蛋白質8.5g ●脂質19.6g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー224kcal ●蛋白質10.9g ●脂質9.4g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー287kcal ●蛋白質10.2g ●脂質18.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー129kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー299kcal ●蛋白質10.9g ●脂質20.1g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー345kcal ●蛋白質14.9g ●脂質24.0g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー180kcal ●蛋白質5.6g ●脂質11.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 647kcal 蛋白質 24.4g 脂質 32.8g 炭水化物 66.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.2g 脂質 28.0g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 580kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.7g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 364kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.5g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 17.4g 脂質 25.8g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.2g 脂質 35.3g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 424kcal 蛋白質 15.1g 脂質 23.0g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 4.3g

※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。

