

# ヨシケイキッチン!

## 6/29週<超簡単おかず>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1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	ウインナー 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 大根菜と油揚げのあえもの 	れんこん金平 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	ひとくちがんと 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ 胡瓜めかぶ 	あらびきチキンスティック わかめと干し海老の甘辛煮 なすの含め煮 	八幡巻き じゃが芋の金平風 マカロニサラダ 	豆腐のそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ オクラのごまあえ 	鶏ねぎさつま揚げ わかめと青梗菜のさっぱりあえ サラダ風ポテト卵の花 
	●エネルギー206kcal ●蛋白質9.8g ●脂質15.5g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー75kcal ●蛋白質5.6g ●脂質3.9g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー87kcal ●蛋白質8.0g ●脂質3.4g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー184kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.2g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー88kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.1g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー153kcal ●蛋白質6.4g ●脂質8.6g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.8g
昼食	きれいの照り焼き キャベツのツナあえ 山形のだし 	牛丼 ひじきとくわいのサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	ナガメバルのガーリックトマト煮 肉団子の白味噌煮 ちくわのごま風味 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ ペペロンチーノ 豆腐干の中華あんかけ 	牛プルコギ ほうれん草のお浸し お豆のくるみあえ 	豚丼 彩り五穀ひじき モロヘイヤの辛しあえ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 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69kcal ●蛋白質8.0g ●脂質0.9g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー232kcal ●蛋白質7.8g ●脂質17.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー180kcal ●蛋白質15.0g ●脂質4.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー271kcal ●蛋白質10.9g ●脂質10.8g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー216kcal ●蛋白質7.0g ●脂質14.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.5g ●脂質10.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー205kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.9g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.0g
夕食	豚肉と野菜の蒲焼風 すき昆布とえのきの酢の物 ブロッコリーの辛し醤油 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 油揚げとザーサイ煮 味付けオクラめかぶ 	ロールキャベツ なすのみぞれ煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	あじの生姜煮 冬瓜のかに風味餡かけ 春菊とピーナッツのあえもの 	鶏肉のみそ煮 大根とベーコンの洋風煮 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 ピーマンと春雨の炒め煮 	厚揚げと豚肉の煮もの 大根ときのこのあっさり煮 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー166kcal ●蛋白質9.0g ●脂質6.6g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー125kcal ●蛋白質9.4g ●脂質5.7g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー105kcal ●蛋白質6.0g ●脂質4.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー96kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.0g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.7g ●脂質12.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー333kcal ●蛋白質16.2g ●脂質22.5g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー264kcal ●蛋白質14.7g ●脂質17.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.0g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です						
栄養量	エネルギー 441kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.6g 脂質 24.5g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 360kcal 蛋白質 26.6g 脂質 12.1g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 454kcal 蛋白質 29.6g 脂質 17.2g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.6g 脂質 33.8g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 599kcal 蛋白質 28.1g 脂質 36.9g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 622kcal 蛋白質 29.7g 脂質 35.9g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 5.8g

※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。

