

# ヨシケイキッチン!

## 7/13週<簡単おかず>週間献立表



7/16 (木) 夕食 ガパオライス  
ナンプラーを使用し、本格的な味わいに仕上げました。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	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝食	納豆 白菜のおかかあえ みそ汁(里芋・玉葱) 	野菜と高野豆腐のうま煮 かぼちゃのあえもの みそ汁(キャベツ・人参) 	豚肉とカリフラワーの甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(豆腐・細葱) 	ビーンと野菜の炒め煮 さつま芋のサラダ みそ汁(人参・太葱) 	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	ウインナー チンゲン菜のバターソテー スープ(えのき茸・玉葱) 	焼ちくわと白菜の煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(オクラ・人参) 
	●エネルギー105kcal ●蛋白質7.1g ●脂質3.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.7g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.3g ●脂質10.1g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー161kcal ●蛋白質3.5g ●脂質6.1g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー108kcal ●蛋白質8.3g ●脂質3.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー182kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.5g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.8g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.4g
昼食	ビビンバ ツナとひじきのマヨあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	ナガメバルのおろし煮 もやしのそぼろ炒め パスタサラダ 	肉じゃが レタスのさっと炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの竜田揚げ ちくわと大根の煮もの お豆のくるみあえ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのポン酢あえ 	イワシの山椒煮 なすのそぼろ煮 さつま芋の炒めもの 	チキンカツ煮 キャベツの信田炒め 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー270kcal ●蛋白質10.8g ●脂質18.7g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.1g ●脂質15.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー227kcal ●蛋白質4.5g ●脂質10.3g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー233kcal ●蛋白質10.3g ●脂質13.9g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー291kcal ●蛋白質10.0g ●脂質17.9g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー277kcal ●蛋白質10.8g ●脂質14.6g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー185kcal ●蛋白質6.6g ●脂質10.1g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のバジルトマト じゃが芋の炒めもの 山形のだし 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 白はんぺんといんげんの煮もの 春菊と油揚げのあえもの 	タンドリーチキン風 白菜のかに風味サラダ なすの生姜煮 	ガパオライス 胡瓜ともやしのナムル 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーの炒めもの 	麻婆豆腐 五目揚げとカリフラワーの煮もの いんげんのピーナッツあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 小松菜のゆずこしょうあえ 
	●エネルギー255kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.5g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー139kcal ●蛋白質7.3g ●脂質5.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質17.2g ●脂質7.9g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー161kcal ●蛋白質15.2g ●脂質7.3g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質9.5g ●脂質7.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー139kcal ●蛋白質7.1g ●脂質4.5g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー246kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量2.3g
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 630kcal 蛋白質 35.6g 脂質 34.5g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.2g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 585kcal 蛋白質 33.0g 脂質 28.3g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 29.0g 脂質 27.3g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 27.8g 脂質 29.3g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 23.7g 脂質 34.6g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24.2g 炭水化物 60.2g 食塩相当量 6.3g

※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。

