

# ヨシケイキッチン!

## 7/6週<簡単おかず>週間献立表



7/8 (水) 夕食 ニシンの生姜煮

上質な脂ののったニシンを骨までじっくり煮付けた生姜煮です。ご飯との相性もぴったりです♪

今週の新メニュー

※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6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝食	<p>チャンプルー ブロッコリーの煮もの みそ汁(小松菜・玉葱)</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.2g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉とじゃが芋の炒めもの カラフルピクルス みそ汁(わかめ・えのき茸)</p> <p>●エネルギー147kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.4g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>野菜さつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー113kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>チンゲン菜のふんわり卵炒め 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー137kcal ●蛋白質7.4g ●脂質8.5g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ ブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(キャベツ・玉葱)</p> <p>●エネルギー102kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.2g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉とれんこんの炒め煮 甘酢あえ みそ汁(なす・太葱)</p> <p>●エネルギー142kcal ●蛋白質7.6g ●脂質5.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>くずし豆腐の炒め カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー150kcal ●蛋白質9.5g ●脂質9.3g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量2.1g</p>
	昼食	<p>豚肉と大根の照り煮 れんこんの炒めもの 彩りあえ</p> <p>●エネルギー249kcal ●蛋白質10.0g ●脂質16.1g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ なすのだししょうゆあえ</p> <p>●エネルギー203kcal ●蛋白質14.3g ●脂質15.1g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>鶏の竜田揚げ レタスとカニカマのサラダ モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.3g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>回鍋肉 ブロッコリーのくず煮 胡瓜のマヨあえ</p> <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.6g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉となすのトマト煮込み 小松菜のあえもの 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー220kcal ●蛋白質7.6g ●脂質16.8g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>めばるの旨煮 いんげんのバター醤油炒め 厚揚げのおかか煮</p> <p>●エネルギー168kcal ●蛋白質14.7g ●脂質8.9g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g</p>
夕食		<p>白身魚のピカタ ナポリタン カリフラワーのドレッシングあえ</p> <p>●エネルギー219kcal ●蛋白質11.8g ●脂質10.9g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>焼き鳥丼 ベーコンともやしの炒めもの カレーコロッケ</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質18.2g ●脂質16.5g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.9g</p>	<p><b>新</b> ニシンの生姜煮 根菜入り卵の花 大根のにらあえ</p> <p>●エネルギー185kcal ●蛋白質9.3g ●脂質11.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>豆腐ハンバーグ 白菜の煮もの ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質9.5g ●脂質10.1g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>カレーの中華風あんかけ ひじきと油揚げの煮もの もやしのあえもの</p> <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質13.9g ●脂質4.5g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>豚から揚げ黒酢炒め ウインナーと大根の煮もの 焼売</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.8g</p>
	一日の合計	<p>エネルギー 561kcal 蛋白質 27.0g 脂質 29.2g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 642kcal 蛋白質 39.7g 脂質 39.0g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 5.8g</p>	<p>エネルギー 534kcal 蛋白質 28.3g 脂質 29.2g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 5.3g</p>	<p>エネルギー 537kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.2g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 6.4g</p>	<p>エネルギー 446kcal 蛋白質 26.6g 脂質 26.5g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 4.3g</p>	<p>エネルギー 515kcal 蛋白質 30.8g 脂質 23.9g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 5.7g</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。

