

# ヨシケイキッチン!

## 7/6週<超簡単プラス>週間献立表



7/12 (日) 夕食 冬瓜の生姜あんかけ

一口大の冬瓜に出汁と生姜を効かせたあんかけで優しい味わいに仕上げました。  
是非ご賞味ください♪

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)
昼食	<p>豚丼 彩りあえ 黒豆</p> <p>●エネルギー353kcal ●蛋白質13.7g ●脂質21.7g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>牛すき煮 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質8.0g ●脂質18.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>つくねのクリーム煮 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー280kcal ●蛋白質11.2g ●脂質14.4g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>回鍋肉 ブロッコリーのくず煮 れんこんサラダ</p> <p>●エネルギー221kcal ●蛋白質9.9g ●脂質10.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏の竜田揚げ 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め</p> <p>●エネルギー353kcal ●蛋白質17.6g ●脂質21.3g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>さばの煮つけ 厚揚げのおかか煮 金時豆</p> <p>●エネルギー267kcal ●蛋白質18.1g ●脂質13.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>鶏肉となすのトマト煮込み 海鮮キャベツ 味付もずく</p> <p>●エネルギー188kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.7g</p>
	夕食	<p>白身魚のピカタ ナポリタン いんげんの信田煮</p> <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質15.4g ●脂質13.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚から揚げ黒酢炒め カレーコロッケ カリフラワーのサラダ</p> <p>●エネルギー232kcal ●蛋白質6.9g ●脂質12.2g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>塩麻婆茄子 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル</p> <p>●エネルギー229kcal ●蛋白質5.4g ●脂質15.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>イカ団子のオイスターソース マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー212kcal ●蛋白質11.5g ●脂質6.1g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>あじのブイヤベース ひじきと油揚げの煮もの 味付け里芋</p> <p>●エネルギー140kcal ●蛋白質14.1g ●脂質4.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>チャプチェ 焼売 青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.4g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.9g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 616kcal 蛋白質 29.1g 脂質 35.1g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>エネルギー 496kcal 蛋白質 14.9g 脂質 30.3g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>エネルギー 509kcal 蛋白質 16.6g 脂質 30.1g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 4.3g</p>	<p>エネルギー 433kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.2g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 493kcal 蛋白質 31.7g 脂質 25.5g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 4.3g</p>	<p>エネルギー 463kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.4g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.9g</p>

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

