

ヨシケイキッチン!

7/6週<超簡単おかず>週間献立表



今週の新メニュー

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♪

※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	チャンプルー 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみあえ 	大豆のトマトソース 青梗菜のバター風味 カラフルピクルス 	野菜さつま揚げ キャベツの煮浸し 白菜の塩昆布あえ 	オムレツ 彩りナムル 味付け湯葉 	ちくわ風磯辺揚げ 春雨の含め煮 オクラののり煮 	枝豆と蓮根のすり身寄せ 甘酢あえ 菜の花のピーナッツあえ 	豆腐ナゲット 切干大根煮 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー70kcal ●蛋白質2.9g ●脂質2.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー98kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー98kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.8g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー115kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー157kcal ●蛋白質7.3g ●脂質8.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.8g
昼食	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 黒豆 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ なすのおかかあえ 	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し 	回鍋肉 ブロッコリーののくず煮 れんこんサラダ 	鶏肉となすのトマト煮込み 切干大根とわかめの酢のもの 人参とツナの卵炒め 	めばるの旨煮 厚揚げのおかか煮 金時豆 	豚肉と青梗菜の中華風煮 海鮮キャベツ 味付もずく 
	●エネルギー226kcal ●蛋白質7.5g ●脂質10.5g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー235kcal ●蛋白質13.7g ●脂質18.7g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.8g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー198kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.2g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.4g ●脂質12.7g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー137kcal ●蛋白質11.6g ●脂質2.4g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g
夕食	白身魚のピカタ ナポリタン いんげんの信田煮 	焼き鳥井 カレーコロッケ カリフラワーのサラダ 	新 ニシンの生姜煮 根菜入り卵の花 ブロッコリーのナムル 	豆腐ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のごまあえ 	カレイの中華風あんかけ ひじきと油揚げの煮もの 味付け里芋 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 青菜のくるみあえ 	新 牛すき煮 冬瓜の生姜あんかけ ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー220kcal ●蛋白質11.3g ●脂質11.5g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー248kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.1g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー159kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー261kcal ●蛋白質11.2g ●脂質11.3g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー119kcal ●蛋白質13.6g ●脂質2.5g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.2g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー195kcal ●蛋白質4.8g ●脂質12.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.9g
一日の合計	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.4g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 607kcal 蛋白質 36.4g 脂質 38.0g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 534kcal 蛋白質 28.4g 脂質 27.1g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 557kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.4g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 404kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.0g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 423kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.8g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 21.6g 脂質 27.0g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.6g

※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。

