

ヨシケイキッチン!

8/3週<超簡単プラス>週間献立表



8/7（金）夕食 ビビンバ

5種の具材（もやし・小松菜・人参・ゼンマイ・大豆たんぱく）をバランスよく混ぜ合せ、更にコクのある自家製特製コチュジャンダレを加え仕上げました。

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	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
昼食	チキンの豆乳クリーム 彩りあえ 青菜のくるみあえ 	にしんの土佐煮 大根煮 ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 ペペロンチーノ 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め 大根とベーコンの洋風煮 サラダ風ポテト卵の花 	イカ団子のオイスターソース ひじき煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	塩豚肉じゃが ごぼう金平 白菜の煮浸し 	いわしの甘露煮 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー157kcal ●蛋白質11.6g ●脂質6.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー213kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.1g ●脂質6.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー305kcal ●蛋白質11.3g ●脂質20.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.2g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー216kcal ●蛋白質6.0g ●脂質12.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー221kcal ●蛋白質13.7g ●脂質11.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.8g
夕食	スタミナポーク かに風味サラダ なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 彩りナムル パスタサラダ 	牛すき煮 キャベツのツナあえ オクラの信田あえ 	白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ なすの含め煮 	ビビンバ ピザ風味コロッケ 菜の花のピーナッツあえ 	さばの煮つけ ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み 根菜入り卵の花 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー365kcal ●蛋白質11.8g ●脂質26.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.7g ●脂質16.7g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー227kcal ●蛋白質7.1g ●脂質14.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー200kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー242kcal ●蛋白質10.5g ●脂質9.7g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー267kcal ●蛋白質19.0g ●脂質17.2g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.9g ●脂質11.4g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g

2食の合計							※ご飯の栄養量は含まれません
栄養量	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.4g 脂質 32.6g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 26.3g 脂質 28.2g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 419kcal 蛋白質 14.2g 脂質 20.4g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.6g 脂質 26.7g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.9g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.0g 脂質 29.6g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 405kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.3g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 3.3g

※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。



ヨシケイキッチン!

8/10週<超簡単プラス>週間献立表



8/13 (木) 夕食 豚肉と大根のこっくり煮
甘辛ペースのタレに生姜を効かせて仕上げました。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	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し 	さばと豆腐のごま味噌煮 冬瓜の生姜あんかけ 山形のだし 	七種具材の中華丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの 	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 みかんなます 	エビカツ&イカカツ ブロッコリーのくず煮 黒豆 	豚丼 切干大根煮 カリフラワーのサラダ
	●エネルギー326kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.2g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー307kcal ●蛋白質15.0g ●脂質12.7g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー140kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー337kcal ●蛋白質8.1g ●脂質18.6g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー246kcal ●蛋白質9.2g ●脂質16.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー363kcal ●蛋白質15.5g ●脂質14.0g ●炭水化物43.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー322kcal ●蛋白質11.4g ●脂質24.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g
夕食	豚肉と野菜のレモン風炒め 切干大根とツナのサラダ 金時豆 	チャプチェ ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ 	赤魚の柚子塩漬焼き ナポリタン いんげんのごまあえ 	豚肉と大根のこっくり煮 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ 	たら野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	塩麻婆茄子 すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ 	肉団子の甘酢あん 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル
	●エネルギー241kcal ●蛋白質7.6g ●脂質13.0g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー241kcal ●蛋白質5.5g ●脂質13.5g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質15.2g ●脂質6.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー264kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー151kcal ●蛋白質13.1g ●脂質4.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー199kcal ●蛋白質4.0g ●脂質14.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー262kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.6g

2食の合計							※ご飯の栄養量は含まれません
栄養量	エネルギー 567kcal 蛋白質 24.8g 脂質 31.2g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.2g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 336kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 19.5g 脂質 31.2g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 397kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.6g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.5g 脂質 28.2g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 584kcal 蛋白質 22.9g 脂質 36.7g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 5.2g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

