

ヨシケイキッチン!

8/3週<超簡単おかず>週間献立表



8/4（火）昼食 牛すき煮

柔らかな牛バラ肉と白菜・玉葱・ねぎ・春雨を3種果汁の特製ダレで漬け込み、具沢山に仕上げました。

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)
朝食	八幡巻き ほうれん草のお浸し 味付もずく 	ウインナー じゃが芋の金平風 大根葉と油揚げのあえもの 	春雨の炒めもの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	五目豆 白菜のおかかあえ わかめと卵の生姜あえ 	あらびきチキンスティック マカロニのケチャップ炒め 刻み大根の梅肉あえ 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツと木耳のさっぱりあえ 味付け湯葉 	親子風オムレツ 菜の花としらすのさっぱりおかかあえ マカロニサラダ 
	●エネルギー93kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー184kcal ●蛋白質6.1g ●脂質13.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー133kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー78kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.2g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質1.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー130kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g
昼食	チキンステーキ 彩りあえ 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 おすすめ 大根煮 ブロッコリーの辛し醤油  	ハンバーグ照り焼きソース 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 	さばの煮つけ ひじき煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	照り焼きチキン ごぼう金平 白菜の煮浸し 	かれのいの煮付け 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー204kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.4g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー192kcal ●蛋白質6.0g ●脂質11.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー334kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.5g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー268kcal ●蛋白質9.8g ●脂質17.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー171kcal ●蛋白質12.6g ●脂質9.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー234kcal ●蛋白質18.7g ●脂質11.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー105kcal ●蛋白質11.5g ●脂質3.4g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.4g
夕食	あじのブイヤベース かに風味サラダ なすのおかかあえ 	メンチカツ 彩りナムル パスタサラダ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 キャベツのツナあえ オクラの信田あえ 	白身魚の蒲焼き 春雨サラダ なすの含め煮 	キーマカレー  ピザ風味コロッケ 菜の花のピーナッツあえ 	ホッケの醤油焼き ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	回鍋肉 根菜入り卵の花 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー156kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー338kcal ●蛋白質8.6g ●脂質21.0g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー125kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.0g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー211kcal ●蛋白質9.0g ●脂質10.4g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー144kcal ●蛋白質12.1g ●脂質7.2g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー161kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.7g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.6g
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 453kcal 蛋白質 35.1g 脂質 22.3g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 714kcal 蛋白質 20.7g 脂質 45.4g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 31.8g 脂質 25.7g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.4g 脂質 23.9g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 30.8g 脂質 24.5g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 33.8g 脂質 19.6g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 396kcal 蛋白質 26.0g 脂質 14.8g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 5.6g

※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。





8/15 (土) 昼食 さばのカレー煮
さばを食欲をそそるカレールーで煮付けました。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) 山の日	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)
朝食	チャンプルー わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	豆腐ナゲット 人参とツナの卵炒め モロヘイヤのお浸し 	オムレツ 金時人参入りなます いんげんの洋風あえ 	鶏ねぎさつま揚げ ピーマンと春雨の炒め煮 オクラとゆばのあえもの 	かぼちゃのそぼろ煮 かぶと油揚げの煮もの 白菜の塩昆布あえ 	いわしとひじきのハンバーグ 甘酢あえ なすの生姜煮 
	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー150kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー239kcal ●蛋白質8.2g ●脂質17.9g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.4g ●脂質3.5g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー143kcal ●蛋白質5.4g ●脂質7.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー75kcal ●蛋白質2.7g ●脂質1.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.0g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し 	鶏団子のトマト煮 冬瓜の生姜あんかけ 山形のだし 	厚揚げと豚肉の煮もの 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	あじのしそ巻天ぷら なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの 	親子丼 油揚げとザーサイ煮 みかんなます 	さばのカレー煮 ブロッコリーのくず煮 黒豆 	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ 切干大根煮 カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー259kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー159kcal ●蛋白質7.4g ●脂質8.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー309kcal ●蛋白質15.3g ●脂質17.5g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.3g ●脂質12.2g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー122kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー202kcal ●蛋白質12.6g ●脂質8.3g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー255kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.8g
夕食	さわら柚子風味煮 切干大根とツナのサラダ 金時豆 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ 	鶏肉のハニーマスタード ナポリタン いんげんのごまあえ 	スタミナポーク 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ 	かれいの照り焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ 	豚肉とたけのこの中華風 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー176kcal ●蛋白質12.5g ●脂質5.6g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー308kcal ●蛋白質5.8g ●脂質17.4g ●炭水化物36.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー303kcal ●蛋白質18.8g ●脂質12.5g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー318kcal ●蛋白質15.5g ●脂質17.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー126kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー209kcal ●蛋白質9.9g ●脂質13.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g
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 501kcal 蛋白質 28.8g 脂質 21.9g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 617kcal 蛋白質 19.5g 脂質 35.3g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 851kcal 蛋白質 42.3g 脂質 47.9g 炭水化物 62.2g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 666kcal 蛋白質 31.2g 脂質 33.5g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 391kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.6g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 468kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.7g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.4g 脂質 30.9g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 4.4g

※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。