

ヨシケイキッチン!

2/24週く手作りおかず>週間献立表



2/26 (水) 昼食「中華白湯親子丼」

肉や魚介の旨味・コクを効かせたスープの素を使用して中華風の親子丼に仕上げました。
いつもとひと味違う親子丼をお楽しみください♪

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	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)
歳事	振替休日						
朝食	<p>春雨の炒めもの オクラのポン酢あえ みそ汁(ほうれん草・焼麩)</p> <p>●エネルギー94kcal ●蛋白質5.0g ●脂質2.5g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>納豆 青梗菜のバター風味 みそ汁(油揚げ・細葱)</p> <p>●エネルギー154kcal ●蛋白質11.8g ●脂質8.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>五目揚げとれんこんの煮もの お豆のくるみあえ みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー111kcal ●蛋白質6.8g ●脂質2.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>カリフラワーのかき玉煮 彩り五穀ひじき みそ汁(焼麩・青菜)</p> <p>●エネルギー109kcal ●蛋白質7.1g ●脂質3.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>豆腐のそぼろ煮 大根の二色あえ みそ汁(キャベツ・人参)</p> <p>●エネルギー84kcal ●蛋白質6.0g ●脂質3.1g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉とチンゲン菜のバターソテー 白菜のおかかあえ スープ(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー80kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.3g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>根菜入り卵の花 ブロッコリーのだししょうゆあえ みそ汁(大根・人参)</p> <p>●エネルギー82kcal ●蛋白質4.8g ●脂質1.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.8g</p>
昼食	<p>豚肉とじゃが芋のこく旨炒め 焼ちくわとれんこんの煮もの スパゲティサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー397kcal ●蛋白質15.1g ●脂質15.4g ●炭水化物55.2g ●食塩相当量3.8g</p>	<p>白身魚フライ 豆腐の磯煮 キャベツのあえもの みそ汁(太葱・人参)</p> <p>●エネルギー336kcal ●蛋白質20.2g ●脂質15.9g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>新 中華白湯親子丼 白菜の信田炒め さつま芋のあえもの 鶏がらスープ(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー302kcal ●蛋白質20.1g ●脂質17.7g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>豚肉と大根のコンソメ煮 五目揚げとキャベツの炒めもの ブロッコリーのサラダ ミネストローネ</p> <p>●エネルギー265kcal ●蛋白質14.5g ●脂質16.4g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>さばとチンゲン菜の炒めもの もやしのかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー293kcal ●蛋白質16.9g ●脂質14.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>新 完熟トマトスープのハンバーグ キャベツのミモザサラダ 大根のにら炒め スープ(玉葱・パセリ)</p> <p>●エネルギー333kcal ●蛋白質15.3g ●脂質19.0g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量3.8g</p>	<p>豚肉と白菜の重ね蒸し お揚げとオクラのあえもの いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・青菜)</p> <p>●エネルギー221kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.9g</p>
夕食	<p>ミナミカゴカマスの蒲焼き カリフラワーの菜種あえ 小松菜のさつと煮 みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー285kcal ●蛋白質17.1g ●脂質15.6g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>チキンバーベキュー かぼちゃの煮もの 大根サラダ スープ(焼麩・えのき茸)</p> <p>●エネルギー273kcal ●蛋白質15.1g ●脂質11.5g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉の生姜焼き もやしのちくわあえ オクラの煮もの みそ汁(大根・玉葱)</p> <p>●エネルギー220kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.3g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>まぐろすきみ丼 鶏肉とじゃが芋の黒こしょう炒め 胡瓜のさっぱりあえ みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質15.0g ●脂質11.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏肉のみそ焼き いんげんの煮もの なすの浅漬け すまし汁(さつま芋・白菜)</p> <p>●エネルギー303kcal ●蛋白質18.3g ●脂質18.2g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉とれんこんのオイスター炒め 五目揚げとじゃが芋の煮もの ピーマンのあえもの 鶏がらスープ(春雨・細葱)</p> <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.1g ●炭水化物34.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>根菜そば キャベツの二色炒め 胡瓜のあえもの</p> <p>●エネルギー546kcal ●蛋白質26.5g ●脂質13.0g ●炭水化物82.8g ●食塩相当量4.7g※種類の茶葉量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>

ヨシケイキッチン!

3/3週<手作りおかず>週間献立表



3/3(月) 昼食「【ひな祭り】かしわ天~ゆずこしょう添え~」

「ひな祭り」は女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

主菜のかしわ天はお好みでゆずこしょうをつけてお召し上がりください!

今週のおすすめ

※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	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝食	<p>豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋の煮ころがし ためぎ汁</p> <p>●エネルギー112kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.8g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>大根のそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ みそ汁(青菜・細葱)</p> <p>●エネルギー111kcal ●蛋白質5.3g ●脂質6.3g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>ミートオムレツ キャベツのコールスロー スープ(えのき茸・玉葱)</p> <p>●エネルギー154kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉とオクラの煮もの わかめと干し海老の甘辛煮 みそ汁(青菜・人参)</p> <p>●エネルギー70kcal ●蛋白質6.7g ●脂質1.4g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>れんこんのそぼろ炒め 大根ときのこのあっさり煮 みそ汁(卵・焼麩)</p> <p>●エネルギー159kcal ●蛋白質7.3g ●脂質8.7g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>くずし豆腐の炒め 金時豆 みそ汁(細葱・人参)</p> <p>●エネルギー193kcal ●蛋白質10.3g ●脂質9.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>ピーマンと野菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁(卵・太葱)</p> <p>●エネルギー156kcal ●蛋白質6.1g ●脂質7.7g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.9g</p>
	昼食	<p>【ひな祭り】かしわ天~ゆずこしょう添え~ れんこんのかき玉煮 わかめご飯 すまし汁(ほうれん草・玉葱)</p> <p>●エネルギー413kcal ●蛋白質22.7g ●脂質26.0g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>パンブキンポークシチュー キャベツのサラダ もやしの炒めもの</p> <p>●エネルギー354kcal ●蛋白質14.1g ●脂質19.5g ●炭水化物35.2g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>サーモンの南蛮漬け ちくわと白菜の煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー218kcal ●蛋白質15.6g ●脂質10.6g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉とれんこんのごま煮 新 シーザーポテトサラダ 大根のコーン炒め みそ汁(白菜・太葱)</p> <p>●エネルギー354kcal ●蛋白質17.0g ●脂質20.0g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉とキャベツのみそ炒め いんげんの菜種あえ 小松菜の煮もの すまし汁(さつまいも・細葱)</p> <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質15.8g ●脂質17.6g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>牛丼 白菜のかに風味炒め れんこんのにらあえ みそ汁(キャベツ・焼麩)</p> <p>●エネルギー212kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.9g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.4g</p>
夕食		<p>豚肉のオニオンソース炒め 焼ちくわと切干大根の煮もの カリフラワーのあえもの みそ汁(じゃが芋・人参)</p> <p>●エネルギー305kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.4g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>さばの塩焼き オクラの煮もの レタスの枝豆あえ みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー257kcal ●蛋白質17.0g ●脂質18.6g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>鶏肉となすのおかか炒め 大根のかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(青菜・人参)</p> <p>●エネルギー320kcal ●蛋白質16.7g ●脂質18.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>豚肉の黒こしょう焼き くずし豆腐のあえもの もやしのあっさり煮 みそ汁(油揚げ・細葱)</p> <p>●エネルギー285kcal ●蛋白質21.0g ●脂質19.1g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>あじの煮付け ちくわとブロッコリーの炒めもの 白菜の甘酢あえ みそ汁(えのき茸・太葱)</p> <p>●エネルギー183kcal ●蛋白質16.3g ●脂質7.3g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>チキンステーキ 五目揚げとカリフラワーの煮もの 大根サラダ スープ(わかめ・玉葱)</p> <p>●エネルギー220kcal ●蛋白質21.1g ●脂質8.6g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.5g</p>

ヨシケイキッチン!

3/10週く手作りおかず>週間献立表



3/14 (金) 昼食「【ホワイトデー】マスの豆乳パスタ」

今週の新メニュー

豆乳鍋のたれとマスを使用し、クリーミーなパスタに仕上げました!
ミニメンチカツと白菜コールスローと一緒に楽しみください♪

※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	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	<p>鶏肉とブロッコリーのうま煮 金時人参入りなます 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース)</p> <p>●エネルギー86kcal ●蛋白質6.2g ●脂質1.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>ひとくちがんと 白菜のポン酢あえ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー82kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.0g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>れんこん金平 大根のだじょうゆあえ みそ汁(チンゲン菜・玉葱)</p> <p>●エネルギー77kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.8g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>納豆 冬瓜のかに風味餡かけ みそ汁(えのき茸・わかめ)</p> <p>●エネルギー131kcal ●蛋白質11.1g ●脂質5.6g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>鶏肉ともやしの炒めもの オクラのとろとろ煮 みそ汁(細葱・人参)</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.3g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>スクランブルエッグ ひじきとちくわのコーンあえ スープ(キャベツ・太葱)</p> <p>●エネルギー147kcal ●蛋白質7.3g ●脂質10.1g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>かぼちゃのそぼろ煮 れんこんのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー115kcal ●蛋白質3.4g ●脂質3.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.4g</p>
昼食	<p>鶏肉といんげんのバター醤油炒め 豆腐の煮もの マカロニサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー317kcal ●蛋白質17.6g ●脂質18.6g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>豚肉の甘酢焼き お揚げとなすのあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(えのき茸・玉葱)</p> <p>●エネルギー316kcal ●蛋白質18.0g ●脂質17.1g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>たこキャベツカツ 白菜のかき玉煮 大根の二色あえ みそ汁(豆腐・細葱)</p> <p>●エネルギー285kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.9g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>豚肉とじゃが芋のオイスター煮 カリフラワーのかに風味あえ れんこんの炒めもの 鶏がらスープ(大根・枝豆)</p> <p>●エネルギー335kcal ●蛋白質13.1g ●脂質18.5g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>【ホワイトデー】マスの豆乳パスタ ミニメンチカツ 白菜コールスロー</p> <p>●エネルギー600kcal ●蛋白質29.0g ●脂質20.9g ●炭水化物73.3g ●食塩相当量3.2g※麺の栄養量を含む</p>	<p>鶏肉の塩麹焼き 大根の信田煮 れんこんのにらあえ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー248kcal ●蛋白質21.4g ●脂質12.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉の甘辛炒め 白はんぺんとオクラのあえもの 白菜のさっと煮 みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー211kcal ●蛋白質12.9g ●脂質9.8g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.8g</p>
夕食	<p>銀ひらすの照り焼き 豚肉と里芋の煮もの カリフラワーの二色あえ みそ汁(卵・玉葱)</p> <p>●エネルギー302kcal ●蛋白質20.7g ●脂質15.9g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉と大根のみそ煮 キャベツのかに風味炒め ポテトサラダ すまし汁(青菜・太葱)</p> <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.1g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>豚肉の塩昆布炒め 新 五目揚げといんげんの煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー213kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.1g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉と白菜の重ね蒸し〜ごまだれポン酢〜 あじつみれの煮もの かぼちゃのあえもの みそ汁(油揚げ・太葱)</p> <p>●エネルギー250kcal ●蛋白質20.1g ●脂質9.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉のしそ風味焼き キャベツのちくわあえ オクラの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー248kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.4g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>かつおの漬け丼 白菜の炒めもの 里芋の塩煮 みそ汁(ごぼう・わかめ)</p> <p>●エネルギー179kcal ●蛋白質14.9g ●脂質4.4g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>鶏肉とキャベツのコンソメ煮 大根のミモザサラダ いんげんの炒めもの ミネストローネ</p> <p>●エネルギー289kcal ●蛋白質14.0g ●脂質17.9g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.9g</p>