

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋



11月14日(木) 昼 さばのバジルガーリックソテー  
 バジルと数種類のハーブが香るソースを使用した新メニューです。  
 ぜひご賞味ください!

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



## 11/11週<ボリューム>週間献立表

日付 歳事	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
昼食	鶏肉の照り焼き 豚肉とれんこんの煮もの みそ汁(里芋・玉葱) 	ツナとチンゲン菜の和風パスタ ほぐし鶏とキャベツのサラダ スープ(えのき茸・太葱) 	鶏肉と白菜のおかか炒め 五目揚げといんげんの煮もの みそ汁(なす・玉葱) 	さばのバジルガーリックソテー ベーコンとオクラのあっさり煮 スープ(白菜・マカロニ) 	豚肉と大根の煮もの 五目揚げとかぼちゃの炒めもの みそ汁(ごぼう・細葱) 	牛肉ポテト ハムと白菜の塩煮 スープ(焼麩・太葱) 	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 大根のかに風味あえ みそ汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー361kcal ●蛋白質34.0g ●脂質14.4g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー510kcal ●蛋白質24.5g ●脂質15.5g ●炭水化物68.5g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー311kcal ●蛋白質22.4g ●脂質19.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー464kcal ●蛋白質17.8g ●脂質35.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー313kcal ●蛋白質20.4g ●脂質16.8g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.2g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー278kcal ●蛋白質19.4g ●脂質16.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.5g
夕食	メルルーサの煮付け 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの たぬき汁 	ビッグメンチカツ もやしの信田煮 胡瓜のポン酢あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉の西京バター焼き 白はんぺんとほうれん草のあえもの すまし汁(とろろ昆布・焼麩) 	鶏肉とたけのこのうま煮 レタスの炒めもの 鶏がらスープ(卵・じゃが芋) 	銀ひらすの甘酢炒め 鶏肉と里芋の煮もの みそ汁(青菜・人参) 	豚肉の生姜焼き くずし豆腐とひじきのあえもの みそ汁(油揚げ・キャベツ) 	新 焼き鳥風親子丼 旬 さつま芋の炒めもの みそ汁(小松菜・太葱) 
	●エネルギー221kcal ●蛋白質19.7g ●脂質7.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー452kcal ●蛋白質19.3g ●脂質26.3g ●炭水化物37.6g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー312kcal ●蛋白質19.7g ●脂質19.8g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー373kcal ●蛋白質23.2g ●脂質24.1g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー312kcal ●蛋白質23.9g ●脂質13.3g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー337kcal ●蛋白質25.8g ●脂質22.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー474kcal ●蛋白質35.4g ●脂質23.3g ●炭水化物36.2g ●食塩相当量3.9g

### 2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

<b>栄養量</b> エネルギー 582kcal 蛋白質 53.7g 脂質 22.0g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 962kcal 蛋白質 43.8g 脂質 41.8g 炭水化物 106.1g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 623kcal 蛋白質 42.1g 脂質 38.9g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 837kcal 蛋白質 41.0g 脂質 60.0g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 625kcal 蛋白質 44.3g 脂質 30.1g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 582kcal 蛋白質 39.6g 脂質 34.7g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 752kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.5g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 7.4g
--	---	--	--	--	--	--

※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。

