

# ヨシケイキッチン!

## 11/11週<簡単おかず>週間献立表



11/12 (火) 夕食 厚揚げと豚肉の煮もの

やわらかく食べやすい絹厚揚げと豚肉を煮込みました。

出汁を利かせた優しい味わいの1品です。

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 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)
朝食	<p>じゃが芋のそぼろ煮 刻み大根の梅肉あえ すまし汁(豆腐・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー139kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>納豆 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー126kcal ●蛋白質10.5g ●脂質5.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>オムレツ オクラの煮もの スープ(大根・パセリ)</p> <p>●エネルギー149kcal ●蛋白質5.3g ●脂質8.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>根菜入り卵の花 いんげんの炒めもの ためぎ汁</p> <p>●エネルギー128kcal ●蛋白質4.1g ●脂質7.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>鶏肉とキャベツの炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの みそ汁(もやし・焼麩)</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.4g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>刻み昆布の炒め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・細葱)</p> <p>●エネルギー122kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.3g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>ひとくちがんも 白菜のあえもの みそ汁(えのき茸・青菜)</p> <p>●エネルギー110kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.0g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量2.3g</p>
	昼食	<p>鶏肉のねぎ塩だれ いんげんの洋風あえ チンゲン菜の煮もの</p> <p>●エネルギー195kcal ●蛋白質12.7g ●脂質10.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>真ホッケチーズパン粉焼き ビーフンと野菜の炒め煮 なすのあえもの</p> <p>●エネルギー167kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.4g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.1g</p>	<p>鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのソテー わかめと干し海老の甘辛煮</p> <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質9.9g ●脂質12.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>さばの生姜煮 春雨の炒めもの キャベツのコールスロー</p> <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質12.0g ●脂質13.7g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>キーマカレー ちくわのごま風味 大根のあえもの</p> <p>●エネルギー163kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>あじの味噌焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 白菜の信田炒め</p> <p>●エネルギー209kcal ●蛋白質16.7g ●脂質11.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.8g</p>
夕食		<p>赤魚味噌幽庵焼き 焼ちくわとれんこんの炒めもの モロヘイヤのお浸し</p> <p>●エネルギー164kcal ●蛋白質11.7g ●脂質6.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>厚揚げと豚肉の煮もの さつま芋の炒めもの ほうれん草のごまあえ</p> <p>●エネルギー365kcal ●蛋白質15.7g ●脂質22.4g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>ますの旨塩焼き もやしのかに風味あえ かぼちゃの煮もの</p> <p>●エネルギー123kcal ●蛋白質13.4g ●脂質3.4g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量0.8g</p>	<p>豚肉とたけのこの中華風 彩り五穀ひじき 大根の炒めもの</p> <p>●エネルギー252kcal ●蛋白質8.3g ●脂質16.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>煮込み海鮮メンチカツ 里芋のかに風味煮 青菜のくるみあえ</p> <p>●エネルギー193kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.1g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>鶏肉の照り煮 海鮮お好み焼き れんこんの甘酢あえ</p> <p>●エネルギー345kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.7g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.0g</p>
	一日の合計	<p>※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です</p>					
栄養量	<p>エネルギー 498kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.6g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 5.5g</p>	<p>エネルギー 658kcal 蛋白質 33.8g 脂質 36.3g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>エネルギー 488kcal 蛋白質 28.6g 脂質 25.1g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 596kcal 蛋白質 24.4g 脂質 37.5g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 449kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.2g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 676kcal 蛋白質 35.7g 脂質 35.7g 炭水化物 55.6g 食塩相当量 6.7g</p>	<p>エネルギー 654kcal 蛋白質 22.3g 脂質 33.7g 炭水化物 67.1g 食塩相当量 7.4g</p>

※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。