

# ヨシケイキッチン!

## 11/11週<超簡単プラス>週間献立表



### 11/12 (火) 夕食 豚肉と大根のこっくり煮

豚肉・大根・人参を生姜のきいた甘口のしょうゆだれで味付けしました。  
ごはんとの相性もばっちりです♪

### 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	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	ますの旨塩焼き ハムカツ いんげんの洋風あえ 	イカ団子のオイスターソース ビーフンと野菜の炒め煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉のねぎ塩だれ わかめと干し海老の甘辛煮 春菊と油揚げのあえもの 	さばのみりん焼き 春雨の炒めもの 白菜の塩昆布あえ 	和風やしそば ツナと切干大根のサラダ ちくわのごま風味 	チキンの豆乳クリーム 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ なすの含め煮 	豚から揚げ黒酢炒め 大根煮 ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー218kcal ●蛋白質16.5g ●脂質12.9g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー167kcal ●蛋白質10.2g ●脂質5.1g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー242kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.1g ●炭水化物6.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー291kcal ●蛋白質17.7g ●脂質21.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー434kcal ●蛋白質15.1g ●脂質11.6g ●炭水化物68.4g ●食塩相当量5.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー176kcal ●蛋白質12.0g ●脂質7.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー162kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.0g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.2g
夕食	牛すき煮 ひじきと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し 	豚肉と大根のこっくり煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの ほうれん草のごまあえ 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) かに風味サラダ かぼちゃの煮もの 	豚肉とたけのこの中華風 彩り五穀ひじき カリフラワーのからしあえ 	肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	赤魚味噌幽庵焼き 海鮮お好み焼き 味付けオクラめかぶ 	ビビンバ 春雨の含め煮 ひじきとちくわのコーンあえ 
	●エネルギー240kcal ●蛋白質7.3g ●脂質15.2g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー260kcal ●蛋白質6.3g ●脂質11.9g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー185kcal ●蛋白質10.8g ●脂質7.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー234kcal ●蛋白質9.6g ●脂質15.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー227kcal ●蛋白質8.6g ●脂質10.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー225kcal ●蛋白質15.8g ●脂質12.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.1g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量2.9g

### 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 458kcal 蛋白質 23.8g 脂質 28.1g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 427kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.0g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 34.6g 脂質 20.6g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 27.3g 脂質 36.7g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 661kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.5g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19.7g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 396kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.1g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 5.1g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

