

ヨシケイキッチン!

11/11週<超簡単おかず>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一品です。

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	豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の金平風 刻み大根の梅肉あえ 	五目豆 白菜のおかかあえ あさりと小松菜の煮びたし 	オムレツ 大根とベーコンの洋風煮 お豆のくるみあえ 	根菜入り卵の花 じゃこなす オクラのごまあえ 	八幡巻き わかめと青梗菜のさっぱりあえ 穂先メンマと人参のあえもの 	ちくわ風磯辺揚げ ほうれん草のお浸し カラフルピクルス 	ひとくちがんも すき昆布とえのきの酢の物 菜の花のピーナッツあえ
	●エネルギー101kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.9g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー87kcal ●蛋白質6.4g ●脂質2.3g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー125kcal ●蛋白質6.0g ●脂質4.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー98kcal ●蛋白質3.4g ●脂質3.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー67kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.2g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g
昼食	鶏肉のねぎ塩だれ ハムカツ いんげんの洋風あえ 	真ホッケチーズパン粉焼き ビーフンと野菜の炒め煮 菜の花の辛し和え 	鶏団子のトマト煮 わかめと干し海老の甘辛煮 春菊と油揚げのあえもの 	さばの生姜煮 春雨の炒めもの 白菜の塩昆布あえ 	キーマカレー ツナと切干大根のサラダ ちくわのごま風味 	あじの味噌焼き 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ なすの含め煮 	豚肉のオイスターソース炒め 大根煮 ブロッコリーのナムル
	●エネルギー279kcal ●蛋白質12.3g ●脂質17.9g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー164kcal ●蛋白質9.0g ●脂質7.2g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー177kcal ●蛋白質11.8g ●脂質9.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー193kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.1g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー154kcal ●蛋白質15.7g ●脂質5.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー225kcal ●蛋白質9.7g ●脂質14.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.3g
夕食	赤魚味噌幽庵焼き ひじきと油揚げの煮もの モロヘイヤのお浸し 	厚揚げと豚肉の煮もの 刻み昆布とさつま芋の煮もの ほうれん草のごまあえ 	ますの旨塩焼き 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 	煮込み海鮮メンチカツ 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	鶏肉の照り煮 海鮮お好み焼き 味付けオクラめかぶ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 春雨の含め煮 ひじきとちくわのコーンあえ
	●エネルギー110kcal ●蛋白質11.4g ●脂質3.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー335kcal ●蛋白質15.8g ●脂質18.3g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.9g ●脂質6.8g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー204kcal ●蛋白質8.4g ●脂質12.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー153kcal ●蛋白質3.9g ●脂質6.2g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー319kcal ●蛋白質15.1g ●脂質18.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー262kcal ●蛋白質5.6g ●脂質11.9g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量2.1g

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 490kcal 蛋白質 27.9g 脂質 24.3g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 586kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.8g 炭水化物 54.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.4g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 23.6g 脂質 26.2g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 440kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.3g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 540kcal 蛋白質 35.1g 脂質 25.4g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.8g 脂質 30.0g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 7.7g
-----	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

※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。