

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 あさり和小松菜の煮びたし | 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。

