

ヨシケイキッチン!

11/4週<ホリューム>週間献立表



11月7日(木) **タ** スイートチリチキン丼

酸味がきいた甘めのスイートチリソースを鶏肉に絡めたボリューム満点の新メニューです。
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



日付 歳事	11月4日(月) 振替休日	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
昼食	豚肉とカリフラワーの炒めもの 焼ちくわといんげんの煮もの みそ汁(小松菜・わかめ) 	鶏肉のごまドレ焼き 白菜の菜種あえ みそ汁(なす・玉葱) 	豚肉とじゃが芋の炒めもの レタスのさっと煮 ためぎ汁 	赤魚のしょうゆマヨ焼き ハムとブロッコリーのサラダ すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	鶏肉と白菜のホイル蒸し 白はんぺんとれんこんの炒めもの みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 	モーカのパン粉焼き 白菜の洋風煮 ミネストローネ 	ロールキャベツのコンソメ煮 ちくわと大根のサラダ バターコーンライス 
	●エネルギー290kcal ●蛋白質20.3g ●脂質16.9g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー355kcal ●蛋白質32.6g ●脂質20.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー328kcal ●蛋白質20.1g ●脂質17.7g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.9g ●脂質13.9g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー338kcal ●蛋白質21.5g ●脂質20.3g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー266kcal ●蛋白質26.8g ●脂質11.2g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.0g ●脂質9.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g
夕食	ミナミカゴカマスの塩焼き 白はんぺんとオクラのあえもの すまし汁(卵・人参) 	豚肉とれんこんの煮もの 五目揚げと大根の炒めもの みそ汁(焼麩・太葱) 	牛肉の甘辛焼き 油揚げとかぼちゃのあえもの みそ汁(もやし・細葱) 	新 スイートチリチキン丼 豆腐と小松菜の煮もの 鶏がらスープ(大根・太葱) 	豚肉の玉葱ソース もやしのあえもの みそ汁(焼麩・オクラ) 	新 ゆずこしょう香るごぼうときのこの肉そば キャベツの炒めもの なすのあえもの 	鶏肉とかぼちゃの炒めもの チンゲン菜のかに風味煮 みそ汁(卵・わかめ) 
	●エネルギー243kcal ●蛋白質19.8g ●脂質13.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー291kcal ●蛋白質19.5g ●脂質16.5g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー283kcal ●蛋白質16.6g ●脂質17.3g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー399kcal ●蛋白質33.8g ●脂質19.7g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー317kcal ●蛋白質19.4g ●脂質22.0g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー638kcal ●蛋白質31.4g ●脂質19.6g ●炭水化物86.1g ●食塩相当量6.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー348kcal ●蛋白質23.3g ●脂質20.5g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.8g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 533kcal 蛋白質 40.1g 脂質 30.8g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 646kcal 蛋白質 52.1g 脂質 37.0g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 611kcal 蛋白質 36.7g 脂質 35.0g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 626kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.6g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 655kcal 蛋白質 40.9g 脂質 42.3g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 904kcal 蛋白質 58.2g 脂質 30.8g 炭水化物 104.2g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 30.3g 脂質 29.6g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 6.4g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

