

ヨシケイキッチン!

11/4週<簡単おかず>週間献立表



11/6 (水) 昼食 七種具材の中華丼

彩り良く合わせた七種の具材にだしの旨味とコクをアクセントに仕上げました。
是非ご賞味ください!

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)
朝食	豆腐のあったか煮 甘酢あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋のあえもの スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	刻み昆布煮 オクラのとろとろ煮 ためぎ汁 	かぼちゃのそぼろ煮 レタスのサラダ みそ汁(卵・わかめ) 	豚肉とカリフラワーのマヨ炒め オクラの信田あえ みそ汁(キャベツ・細葱) 	大根の洋風卵とじ 小松菜のお浸し 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	五目揚げと白菜の炒めもの パスタサラダ みそ汁(焼麩・人参)
	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー104kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー96kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.6g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.4g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー105kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー80kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.5g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー145kcal ●蛋白質5.1g ●脂質8.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g
昼食	メンチカツ 大根ときのこのあっさり煮 いんげんの炒めもの 	鶏肉のみそ煮 焼売 れんこんのソテー 	七種具材の中華丼 さつま芋の炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) キャベツのツナあえ れんこんの煮もの 	照り焼きチキン 白菜の煮もの ごぼうと枝豆のサラダ 	さばのみそ煮 鶏肉とチンゲン菜の炒めもの サラダ風ポテト卵の花 	豚肉と大根の照り煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ かぼちゃの炒めもの
	●エネルギー294kcal ●蛋白質6.7g ●脂質20.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー301kcal ●蛋白質13.6g ●脂質18.4g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー174kcal ●蛋白質3.3g ●脂質7.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー228kcal ●蛋白質19.6g ●脂質10.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー265kcal ●蛋白質15.6g ●脂質16.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー227kcal ●蛋白質4.9g ●脂質12.5g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.7g
夕食	めばるの旨煮 人参とツナの卵炒め カリフラワーのあえもの 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース ほうれん草のさっと煮 みかんなます 	あじのみりん焼き もやしの煮もの 金時豆 	豚肉と野菜の蒲焼風 がんもと大根の煮もの 白菜のあえもの 	まぐろすきみ丼 ちくわともやしの炒めもの ブロッコリーのくず煮 	回鍋肉 なすのそぼろ煮 胡瓜のあえもの 	豆腐ハンバーグ オクラの煮もの カリフラワーのサラダ
	●エネルギー134kcal ●蛋白質11.3g ●脂質5.9g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー182kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.8g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー151kcal ●蛋白質11.2g ●脂質1.9g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー184kcal ●蛋白質10.1g ●脂質7.9g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー168kcal ●蛋白質11.7g ●脂質11.0g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー210kcal ●蛋白質8.5g ●脂質11.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー233kcal ●蛋白質9.3g ●脂質13.5g ●炭水化物20.3g ●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 552kcal 蛋白質 26.7g 脂質 30.9g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.9g 脂質 28.7g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.3g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 424kcal 蛋白質 24.0g 脂質 15.7g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 37.9g 脂質 27.2g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 29.9g 脂質 31.5g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.3g 脂質 34.1g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 5.8g

※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。

