

ヨシケイキッチン!

11/4週<超簡単プラス>週間献立表



11/6 (水) 昼食 七種具材の中華丼

今週のおすすめメニュー

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!

※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	メンチカツ&野菜コロケ 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	さばの煮つけ 焼売 春菊とピーナッツのあえもの 	七種具材の中華丼 おすすめ チキンカツ 大根葉と油揚げのあえもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) キャベツのツナあえ ブロッコリーの辛し醤油 	スタミナポーク ナポリタン ごぼうと枝豆のサラダ 	ホッケの塩焼き 冬瓜のかに風味餡かけ サラダ風ポテト卵の花 	豚丼 キャベツと木耳のさっぱりあえ 味付け湯葉 
	●エネルギー355kcal ●蛋白質8.0g ●脂質23.2g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー261kcal ●蛋白質19.2g ●脂質15.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー160kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質11.3g ●脂質4.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー397kcal ●蛋白質13.4g ●脂質24.2g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー158kcal ●蛋白質14.8g ●脂質7.1g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー289kcal ●蛋白質10.9g ●脂質20.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.3g
夕食	赤魚の柚子塩漬焼き 厚揚げのおかか煮 人参とツナの卵炒め 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーマンと春雨の炒め煮 みかんなます 	鶏団子のトマト煮 豚肉と菜の花のごま煮 金時豆 	塩麻婆茄子 がんもと大根の煮もの 味付もずく 	いわしの甘露煮 ブロッコリーのくず煮 れんこんサラダ 	豚肉のオイスターソース炒め なすのそぼろ煮 ほうれん草と人参の白あえ 	鶏のから揚げ れんこん金平 カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー152kcal ●蛋白質14.5g ●脂質7.4g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー307kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.9g ●炭水化物39.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー300kcal ●蛋白質13.4g ●脂質15.0g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー221kcal ●蛋白質5.2g ●脂質15.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー250kcal ●蛋白質12.7g ●脂質14.2g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー334kcal ●蛋白質12.5g ●脂質23.4g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー356kcal ●蛋白質18.8g ●脂質23.2g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.8g

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量 エネルギー 507kcal 蛋白質 22.5g 脂質 30.6g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.3g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 460kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.9g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 343kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.2g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 647kcal 蛋白質 26.1g 脂質 38.4g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 27.3g 脂質 30.5g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 645kcal 蛋白質 29.7g 脂質 43.4g 炭水化物 32.7g 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。

