

ヨシケイキッチン!

11/4週<超簡単おかず>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	野菜と高野豆腐のうま煮 甘酢あえ 味付け里芋 	豚肉とキャベツのカレー炒め ひじきとくわいのサラダ マカロニサラダ 	肉団子の白味噌煮 わかめと卵の生姜あえ オクラのとろとろ煮 	かぼちゃのそぼろ煮 ごぼう金平 胡瓜の浅漬け 	海鮮キャベツ 金時人参入りなます オクラの信田あえ 	大豆のトマトソース さつま芋のレーズン煮 小松菜のお浸し 	ウインナー 油揚げとザーサイ煮 パスタサラダ 
	●エネルギー89kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー149kcal ●蛋白質3.1g ●脂質8.7g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー92kcal ●蛋白質6.6g ●脂質1.0g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー107kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー84kcal ●蛋白質4.0g ●脂質2.1g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー168kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.1g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー237kcal ●蛋白質7.9g ●脂質18.1g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.5g
昼食	メンチカツ 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 	鶏肉のみそ煮 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(スイートチリソース) キャベツのツナあえ ブロッコリーの辛し醤油 	照り焼きチキン ナポリタン ごぼうと枝豆のサラダ 	さばのみそ煮 冬瓜のかに風味餡かけ 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 味付け湯葉 
	●エネルギー271kcal ●蛋白質7.1g ●脂質17.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー256kcal ●蛋白質14.0g ●脂質15.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質5.0g ●脂質6.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー99kcal ●蛋白質8.6g ●脂質3.5g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー304kcal ●蛋白質20.4g ●脂質13.6g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー215kcal ●蛋白質12.8g ●脂質12.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー162kcal ●蛋白質4.7g ●脂質9.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g
夕食	めばるの旨煮 厚揚げのおかか煮 人参とツナの卵炒め 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース ピーマンと春雨の炒め煮 みかんなます 	あじのみりん焼き 豚肉と菜の花のごま煮 金時豆 	豚肉と野菜の蒲焼風 がんもと大根の煮もの 味付もずく 	まぐろすきみ丼 ブロッコリーのくず煮 れんこんサラダ 	回鍋肉 なすのそぼろ煮 ほうれん草と人参の白あえ 	豆腐ハンバーグ れんこん金平 カリフラワーのサラダ 
	●エネルギー136kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.6g ●炭水化物8.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー209kcal ●蛋白質5.2g ●脂質9.1g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー173kcal ●蛋白質12.5g ●脂質4.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー187kcal ●蛋白質9.9g ●脂質7.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.1g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー228kcal ●蛋白質9.6g ●脂質12.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー251kcal ●蛋白質9.0g ●脂質14.9g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.9g
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 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 25.8g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 22.3g 脂質 33.0g 炭水化物 58.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.5g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 393kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.9g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 559kcal 蛋白質 35.2g 脂質 25.8g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 611kcal 蛋白質 29.3g 脂質 27.4g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 650kcal 蛋白質 21.6g 脂質 42.0g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.9g

※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。

