

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋



**11月22日(金) 昼食 焼きあごだしのカレーうどん**  
 特選たまり醤油と熟成蔵出し黒味麴のkokoroに、にぼしエキスと焼きあごだしの香りが効いたカレーうどんです♪小袋調味料の使用で味もバッチリ決まります!

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

## 11/18週<ボリューム>週間献立表

| 日付<br>歳事 | 11月18日(月)  | 11月19日(火)  | 11月20日(水)  | 11月21日(木)  | 11月22日(金)  | 11月23日(土)  | 11月24日(日)  |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| 昼食       | ミナミカゴカマスの煮付け<br>白はんぺんといんげんの炒めもの<br>みそ汁(焼麴・玉葱)<br>                  | 鶏肉と大根の甘辛炒め<br>ハムと白菜のサラダ<br>みそ汁(卵・えのき茸)<br>                         | ねぎ塩豚丼<br>なすの煮もの<br>すまし汁(とろろ昆布・オクラ)<br>                             | じゃが芋入りオムレツ<br>ウィンナーとブロッコリーの煮もの<br>スープ(白菜・細葱)<br>                   | 焼きあごだしのカレーうどん<br>もやしの炒めもの<br>胡瓜のあえもの<br>                           | 鶏肉のチーズ焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みそ汁(えのき茸・玉葱)<br>                          | 豚肉と野菜のデミソース炒め<br>キャベツのミモザサラダ<br>スープ(焼麴・グリーンピース)<br>                |
| 夕食       | 豚肉の黒こしょう焼き<br>焼ちくわとれんこんの煮もの<br>たぬき汁<br>                            | マスのボン酢ホイル蒸し<br>カリフラワーの炒めもの<br>みそ汁(かぼちゃ・太葱)<br>                     | 旬 鶏肉のタルタルソース<br>油揚げとさつま芋のあえもの<br>みそ汁(焼麴・人参)<br>                    | 豚肉とキャベツの煮もの<br>五目揚げとごぼうの炒めもの<br>みそ汁(小松菜・太葱)<br>                    | あじのから揚げ<br>豆腐とオクラのサラダ<br>みそ汁(大根・細葱)<br>                            | 焼き肉のたれで牛肉チャプチェ<br>ちくわ入りポテトサラダ<br>鶏がらスープ(ごぼう・コーン)<br>               | 鶏肉と白菜の煮もの<br>れんこんのかに風味炒め<br>みそ汁(さつま芋・わかめ)<br>                      |
| 2食の合計    | エネルギー 547kcal<br>蛋白質 38.1g<br>脂質 30.9g<br>炭水化物 30.7g<br>食塩相当量 6.1g | エネルギー 647kcal<br>蛋白質 49.1g<br>脂質 38.6g<br>炭水化物 30.8g<br>食塩相当量 5.3g | エネルギー 680kcal<br>蛋白質 47.9g<br>脂質 42.5g<br>炭水化物 33.6g<br>食塩相当量 4.5g | エネルギー 634kcal<br>蛋白質 47.4g<br>脂質 36.9g<br>炭水化物 34.5g<br>食塩相当量 5.6g | エネルギー 785kcal<br>蛋白質 47.4g<br>脂質 36.5g<br>炭水化物 72.8g<br>食塩相当量 6.3g | エネルギー 774kcal<br>蛋白質 52.1g<br>脂質 35.9g<br>炭水化物 72.2g<br>食塩相当量 6.7g | エネルギー 616kcal<br>蛋白質 42.0g<br>脂質 35.4g<br>炭水化物 37.4g<br>食塩相当量 5.3g |

※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。

