



11/20 (水) 夕食「シーザードレッシングで食べる鶏肉のから揚げ」

人気の鶏肉のから揚げをサラダ仕立てにしました♪

3種のチーズの濃厚な味わいを楽しめるシーザードレッシングをかけてお召し上がりください!

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



11/18週<手作りおかず>週間献立表

日付	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)
歳事						勤労感謝の日	
朝食	<p>オクラのそぼろ煮 じゃが芋の黒こしょう炒め すまし汁(とろろ昆布・人参)</p>  <p>●エネルギー159kcal ●蛋白質7.1g ●脂質6.5g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白はんぺんとキャベツの炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー165kcal ●蛋白質4.8g ●脂質8.8g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>豆腐の煮もの 大根のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー124kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.4g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>里芋の煮もの 胡瓜の浅漬け みそ汁(えのき茸・青菜)</p>  <p>●エネルギー123kcal ●蛋白質7.4g ●脂質3.8g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>鶏肉とカリフラワーの炒めもの 納豆 みそ汁(キャベツ・人参)</p>  <p>●エネルギー198kcal ●蛋白質15.6g ●脂質10.8g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>オムレツ れんこんサラダ スープ(白菜・わかめ)</p>  <p>●エネルギー179kcal ●蛋白質7.8g ●脂質12.3g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>五目揚げと大根の煮もの いんげんの炒めもの みそ汁(油揚げ・太葱)</p>  <p>●エネルギー150kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.3g</p>
昼食	<p>さばの塩焼き くずし豆腐のあえもの ひじき煮 みそ汁(焼麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー295kcal ●蛋白質18.7g ●脂質21.0g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>チキンケチャップ いんげんのミモザサラダ 白菜のあっさり煮 スープ(シエルマカロニ・パセリ)</p>  <p>●エネルギー254kcal ●蛋白質15.9g ●脂質11.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>牛肉のしぐれ煮うどん キャベツのかに風味サラダ れんこんの炒めもの</p>  <p>●エネルギー422kcal ●蛋白質16.7g ●脂質13.1g ●炭水化物62.4g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>鶏肉のカレー焼き <b>新</b> ウインナーと大根の煮もの ポテトサラダ スープ(白菜・細葱)</p>  <p>●エネルギー287kcal ●蛋白質21.7g ●脂質15.9g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>焼きあごだし香る豚肉とごぼうの混ぜご飯 もやしの信田煮 レタスのあえもの みそ汁(焼麩・わかめ)</p>  <p>●エネルギー248kcal ●蛋白質16.2g ●脂質14.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.9g</p>	<p>鶏肉とかぼちゃの煮もの 豆腐チャンプルー 大根のさっぱりあえ みそ汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー312kcal ●蛋白質22.7g ●脂質12.5g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>【和食の日】刻みうなぎの蒲焼丼 カリフラワーのかき玉煮 キャベツのマヨあえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー227kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.6g※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。</p>
夕食	<p>豚肉とれんこんの土佐煮 切干大根の炒めもの ブロッコリーのあえもの ためき汁</p>  <p>●エネルギー338kcal ●蛋白質16.7g ●脂質16.7g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.9g</p>	<p>銀ひらすのホイル蒸し <b>新</b> お揚げとかぼちゃのあえもの もやしの炒めもの みそ汁(青菜・太葱)</p>  <p>●エネルギー275kcal ●蛋白質18.2g ●脂質14.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>旬 シーザードレッシングで食べる鶏肉のから揚げ 旬 五目揚げとさつま芋の煮もの ほうれん草の炒めもの みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー433kcal ●蛋白質19.7g ●脂質25.5g ●炭水化物34.2g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>豚肉と野菜のオイスターソース炒め なすのあえもの いんげんの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー210kcal ●蛋白質13.8g ●脂質11.6g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>サーモンの焼き漬け オクラの煮もの 白菜の甘酢あえ みそ汁(大根・細葱)</p>  <p>●エネルギー193kcal ●蛋白質14.6g ●脂質6.2g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>厚切りハムステーキカツ ちくわとじゃが芋の煮もの ブロッコリーの二色あえ みそ汁(ほうれん草・焼麩)</p>  <p>●エネルギー337kcal ●蛋白質14.7g ●脂質13.1g ●炭水化物44.6g ●食塩相当量4.5g</p>	<p>旬 鶏肉と小松菜の黒こしょう炒め 旬 胡瓜のかに風味あえ 白菜の煮もの 旬 みそ汁(さつま芋・わかめ)</p>  <p>●エネルギー219kcal ●蛋白質12.7g ●脂質11.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g</p>

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	<p>エネルギー 792kcal 蛋白質 42.5g 脂質 44.2g 炭水化物 66.0g 食塩相当量 8.5g</p>	<p>エネルギー 694kcal 蛋白質 38.9g 脂質 34.5g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 8.0g</p>	<p>エネルギー 979kcal 蛋白質 45.2g 脂質 45.0g 炭水化物 107.2g 食塩相当量 9.4g</p>	<p>エネルギー 620kcal 蛋白質 42.9g 脂質 31.3g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 8.2g</p>	<p>エネルギー 639kcal 蛋白質 46.4g 脂質 31.6g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 8.4g</p>	<p>エネルギー 828kcal 蛋白質 45.2g 脂質 37.9g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 9.4g</p>	<p>エネルギー 596kcal 蛋白質 34.9g 脂質 34.0g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 7.8g</p>
-----	---	---	--	---	---	---	---

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。