

# ヨシケイキッチン!

## 11/18週<簡単おかず>週間献立表



11/23 (土) 昼食 スケソウダラの生姜醤油焼き  
 助宗たらを切身にし、特製の生姜醤油にしっかりと漬け込みました。  
 ご飯との相性もばっちりです♪

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) 勤労感謝の日	11月24日(日)
朝食	肉団子の白味噌煮 オクラの菜種あえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	チャンプルー ほうれん草の煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	ブロッコリーの卵とじ 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁(油揚げ・青菜) 	もやしのそぼろ煮 胡瓜の浅漬け みそ汁(焼麩・玉葱) 	焼ちくわとカリフラワーの炒めもの 味噌もずく ためき汁 	ウインナー マカロニのコンソメソーテー 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	五目揚げとかぼちゃの煮もの 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・人参) 
	●エネルギー133kcal ●蛋白質9.3g ●脂質2.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー88kcal ●蛋白質5.4g ●脂質2.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.6g ●脂質6.3g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー86kcal ●蛋白質6.4g ●脂質3.0g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー126kcal ●蛋白質4.4g ●脂質6.6g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー215kcal ●蛋白質6.7g ●脂質16.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー139kcal ●蛋白質6.2g ●脂質3.3g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.4g
昼食	さばタレカツ 油揚げとザーサイ煮 チンゲン菜のあえもの 	牛すき煮 なすの炒めもの ごぼうと枝豆のサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め れんこんの煮もの 菜の花のごまあえ 	赤魚白醤油焼き 厚揚げのおかか煮 かぼちゃのあえもの 	つくねのクリーム煮 五目揚げとじゃが芋の炒めもの 青梗菜のバター風味 	スケソウダラの生姜醤油焼き 大根のかに風味煮 いんげんのごまあえ 	トマトソースパスタ キャベツのサラダ ブロッコリーのコンソメ風味 
	●エネルギー212kcal ●蛋白質8.3g ●脂質11.8g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー240kcal ●蛋白質6.1g ●脂質16.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.0g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー157kcal ●蛋白質10.7g ●脂質6.7g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー289kcal ●蛋白質13.4g ●脂質14.1g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー108kcal ●蛋白質10.8g ●脂質1.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー377kcal ●蛋白質10.8g ●脂質16.4g ●炭水化物50.6g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む
夕食	チンジャオロース いんげんの煮もの ブロッコリーのくるみあえ 	黄金かれいのおろし煮 もやしの炒めもの 春菊とピーナッツのあえもの 	焼き鳥丼 さつま芋のレーズン煮 レタスのサラダ 	チャプチェ キャベツの煮もの いんげんのピーナッツあえ 	かつおの漬け丼 高野豆腐の餡かけ 白菜のあえもの 	塩麻婆茄子 キャベツの炒めもの オクラとゆばのあえもの 	鶏のから揚げ 野菜と高野豆腐のうま煮 白菜の炒めもの 
	●エネルギー243kcal ●蛋白質8.9g ●脂質15.2g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー108kcal ●蛋白質9.4g ●脂質5.3g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー260kcal ●蛋白質15.9g ●脂質8.7g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー166kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.3g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー111kcal ●蛋白質13.8g ●脂質3.1g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー211kcal ●蛋白質3.9g ●脂質16.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー287kcal ●蛋白質14.9g ●脂質18.8g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.3g
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 588kcal 蛋白質 26.5g 脂質 29.3g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.9g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 566kcal 蛋白質 31.7g 脂質 20.0g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.0g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 31.6g 脂質 23.8g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.4g 脂質 33.7g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 803kcal 蛋白質 31.9g 脂質 38.5g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 7.7g

※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。