

# ヨシケイキッチン!

## 11/18週<超簡単プラス>週間献立表



### 今週のおすすめメニュー

11/23 (土) 昼食 にしんの土佐煮

ノルウェー産の身質の厚い脂ののったにしんを使用した土佐煮です。  
ご飯との相性もばっちりです♪

※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)
昼食	<p>さばの塩焼き 油揚げとザーサイ煮 キャベツの煮浸し</p> <p>●エネルギー266kcal ●蛋白質14.5g ●脂質21.1g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>炭火焼き風チキン なすのそぼろ煮 ごぼうと枝豆のサラダ</p> <p>●エネルギー328kcal ●蛋白質23.0g ●脂質17.5g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>豚肉と野菜のレモン風炒め 焼売 菜の花のごまあえ</p> <p>●エネルギー237kcal ●蛋白質9.1g ●脂質14.9g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>赤魚白醤油焼き 厚揚げのおかか煮 みかんなます</p> <p>●エネルギー123kcal ●蛋白質12.8g ●脂質3.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>つくねのクリーム煮 青梗菜のバター風味 金時豆</p> <p>●エネルギー291kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.4g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>にしんの土佐煮 がんと大根の煮もの いんげんのごまあえ</p> <p>●エネルギー247kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>トマトソースパスタ キャベツのツナあえ ブロッコリーのコンソメ風味</p> <p>●エネルギー431kcal ●蛋白質12.4g ●脂質16.2g ●炭水化物61.1g ●食塩相当量3.5g</p>
	夕食	<p>チンジャオロース 大豆のトマトソース ブロッコリーのくるみあえ</p> <p>●エネルギー341kcal ●蛋白質15.0g ●脂質20.9g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>牛丼 れんこん金平 春菊とピーナッツのあえもの</p> <p>●エネルギー279kcal ●蛋白質8.9g ●脂質18.9g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>あじフライ&amp;ささみフライ さつま芋のレーズン煮 山形のだし</p> <p>●エネルギー284kcal ●蛋白質10.4g ●脂質11.5g ●炭水化物35.4g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>牛プルコギ いんげんのピーナッツあえ オクラの信田あえ</p> <p>●エネルギー237kcal ●蛋白質7.1g ●脂質16.3g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>まぐろすきみ丼 高野豆腐の餡かけ ひじきとくわいのサラダ</p> <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.2g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉のみそ煮 甘酢あえ オクラとゆばのあえもの</p> <p>●エネルギー278kcal ●蛋白質21.9g ●脂質14.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.1g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 607kcal 蛋白質 29.5g 脂質 42.0g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 6.1g</p>	<p>エネルギー 607kcal 蛋白質 31.9g 脂質 36.4g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>エネルギー 521kcal 蛋白質 19.5g 脂質 26.4g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>エネルギー 360kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.4g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>エネルギー 482kcal 蛋白質 24.8g 脂質 25.6g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>エネルギー 525kcal 蛋白質 37.1g 脂質 27.9g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 4.3g</p>

※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。

