

ヨシケイキッチン!

11/18週<超簡単おかず>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 人参とツナの卵炒め 味付け湯葉 	チャンプルー 冬瓜のかに風味餡かけ 味付け里芋 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 切干大根とわかめの酢のもの 小松菜のお浸し 	鶏ねぎさつま揚げ マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の浅漬け 	豚肉とキャベツのカレー炒め ブロッコリーのくず煮 味付もずく 	ウインナー ピーマンと春雨の炒め煮 カリフラワーのサラダ 	かぼちゃのそぼろ煮 金時人参入りなます オクラのとろとろ煮
	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー92kcal ●蛋白質3.4g ●脂質2.0g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー81kcal ●蛋白質3.2g ●脂質0.6g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー161kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.4g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー64kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.3g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー234kcal ●蛋白質6.2g ●脂質17.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー82kcal ●蛋白質2.1g ●脂質0.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.3g
昼食	さばタレカツ 油揚げとザーサイ煮 キャベツの煮浸し 	牛すき煮 なすのそぼろ煮 ごぼうと枝豆のサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 菜の花のごまあえ 	赤魚白醤油焼き 厚揚げのおかか煮 みかんなます 	つくねのクリーム煮 青梗菜のバター風味 金時豆 	スケソウダラの生姜醤油焼き がんと大根の煮もの いんげんのごまあえ 	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
	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.7g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー273kcal ●蛋白質6.8g ●脂質18.6g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー179kcal ●蛋白質8.1g ●脂質7.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー102kcal ●蛋白質9.7g ●脂質2.5g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー248kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.7g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー111kcal ●蛋白質11.7g ●脂質2.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー338kcal ●蛋白質10.3g ●脂質12.6g ●炭水化物49.3g ●食塩相当量2.9g ※麺の栄養量を含む
夕食	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 	黄金かれいのおろし煮 れんこん金平 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 山形のだし 	チャプチェ いんげんのピーナッツあえ オクラの信田あえ 	かつおの漬け丼 高野豆腐の餡かけ ひじきとくわいのサラダ 	塩麻婆茄子 甘酢あえ 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 れんこんサラダ
	●エネルギー299kcal ●蛋白質13.6g ●脂質18.0g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー107kcal ●蛋白質9.5g ●脂質2.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー234kcal ●蛋白質15.8g ●脂質6.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー147kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.8g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質14.0g ●脂質5.2g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー179kcal ●蛋白質3.6g ●脂質11.9g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー282kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g
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 622kcal 蛋白質 29.0g 脂質 33.2g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 472kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.3g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 27.1g 脂質 14.7g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.7g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 450kcal 蛋白質 29.2g 脂質 17.2g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.5g 脂質 32.6g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 702kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.6g 炭水化物 84.0g 食塩相当量 6.2g

※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。