

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋

## 11/25週<ボリューム>週間献立表



11月29日(金) 昼 味噌鍋のたれで! コク旨味噌ラーメン  
 にんにくやポークエキスにより濃厚な味噌味の鍋たれを使用したラーメンです!  
 ごま油とにんにく、生姜の風味で食色をそそります♪

### 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



日付 歳事	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
昼食	鶏肉の梅風味焼き 豆腐といんげんの煮もの みそ汁(オクラ・人参) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの 胡瓜のかに風味あえ みそ汁(卵・細葱) 	モーカのゆずこしょう焼き 旬 さつま芋の煮もの 鶏がらスープ(マカロニ・太葱) 	新 ポークハンバーグの粒マスタードソース ちくわと白菜のサラダ スープ(焼麩・玉葱) 	新 味噌鍋のたれで! コク旨味噌ラーメン ブロッコリーの黒こしょう炒め オクラのあえもの 	鶏肉のから揚げ カリフラワーのかに風味炒め なすの煮浸し みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉の甘辛焼き 油揚げとキャベツのあえもの みそ汁(白菜・太葱) 
	●エネルギー375kcal ●蛋白質35.3g ●脂質15.1g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー322kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.0g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー289kcal ●蛋白質22.8g ●脂質8.9g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー424kcal ●蛋白質21.0g ●脂質34.0g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー589kcal ●蛋白質31.1g ●脂質17.9g ●炭水化物75.7g ●食塩相当量3.6g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー404kcal ●蛋白質24.7g ●脂質27.5g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー288kcal ●蛋白質20.7g ●脂質18.6g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.5g
夕食	豚肉とブロッコリーの煮もの 切干大根の炒めもの みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 	酢飯でさっぱり! さばの照り焼き丼 白菜の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とれんこんのケチャップ炒め もやしのミモザサラダ スープ(グリーンピース・人参) 	牛肉とレタスの蒸ししゃぶ〜香味ソースがけ〜 ウィンナーといんげんの炒めもの ためき汁 	メルルーサの塩焼き ハムとじゃが芋のサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	まぐろと胡瓜のポキ丼風 五目揚げと白菜の炒めもの みそ汁(さつま芋・玉葱) 	回鍋醬で! 鶏肉の中華風煮 小松菜の卵炒め 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ) 
	●エネルギー380kcal ●蛋白質21.4g ●脂質20.4g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー428kcal ●蛋白質18.2g ●脂質28.2g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー324kcal ●蛋白質20.9g ●脂質20.0g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー295kcal ●蛋白質16.3g ●脂質19.1g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー186kcal ●蛋白質17.4g ●脂質6.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー210kcal ●蛋白質17.7g ●脂質7.6g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー319kcal ●蛋白質29.2g ●脂質15.1g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量3.8g
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 755kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.5g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 750kcal 蛋白質 39.2g 脂質 46.2g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 613kcal 蛋白質 43.7g 脂質 28.9g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 719kcal 蛋白質 37.3g 脂質 53.1g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 775kcal 蛋白質 48.5g 脂質 24.2g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 42.4g 脂質 35.1g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 49.9g 脂質 33.7g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 6.3g

※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。

