

ヨシケイキッチン!

11/25週<簡単おかず>週間献立表



11/27 (水) 昼食「豚肉と野菜のレモン風炒め」

豚肉やキャベツなどの野菜をレモンのたれで味付けした1品です。
レモンの風味でさっぱりと食べられます♪

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)
朝食	納豆 すき昆布とえのきの酢の物 たぬき汁 	豆腐のそぼろ煮 キャベツのあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	鶏肉と小松菜の炒めもの 大根とベーコンの洋風煮 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	豚肉と菜の花のごま煮 ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目豆 かぼちゃの炒めもの みそ汁(白菜・細葱) 	海鮮キャベツ いんげんのあえもの みそ汁(じゃが芋・太葱) 	れんこんのそぼろ炒め かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー152kcal ●蛋白質10.6g ●脂質6.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.7g ●脂質6.4g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー99kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.8g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー77kcal ●蛋白質5.3g ●脂質2.9g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.5g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー151kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.6g
昼食	牛プルコギ 白菜の煮浸し オクラのあえもの 	チキンステーキ きのこピラフ 大根とミニトマトのサラダ 	豚肉と野菜のレモン風炒め じゃこなす グリーンサラダ おすすめ 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 油揚げとじゃが芋の炒めもの お豆のくるみあえ 	スタミナポーク もやしの煮もの パスタサラダ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 大根の煮もの ひじきとちくわのコーンあえ 	焼きそば チキンカツ チンゲン菜のおかかあえ
	●エネルギー207kcal ●蛋白質5.5g ●脂質14.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー250kcal ●蛋白質19.8g ●脂質14.8g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー181kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー207kcal ●蛋白質11.3g ●脂質10.7g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー306kcal ●蛋白質11.0g ●脂質19.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー218kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.5g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー407kcal ●蛋白質9.9g ●脂質11.7g ●炭水化物62.2g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む
夕食	肉じゃが 春雨サラダ カリフラワーの炒めもの 	赤魚の煮付け ひじきと油揚げの煮もの ブロッコリーの炒めもの 	ビビンバ ちくわと白菜の煮もの マカロニサラダ 	チキンのトマトソース レタスのさっと煮 モロヘイヤのお浸し 	めばるとかぶの鰹風味 キャベツのかに風味炒め カリフラワーのからしあえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 白菜のソテー オクラのごまあえ 	さばと豆腐のごま味噌煮 ツナと切干大根のサラダ さつま芋の甘辛炒め
	●エネルギー234kcal ●蛋白質4.9g ●脂質9.5g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー152kcal ●蛋白質10.6g ●脂質7.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー228kcal ●蛋白質8.3g ●脂質11.3g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.5g ●脂質10.9g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.5g ●脂質5.5g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー161kcal ●蛋白質8.2g ●脂質9.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー389kcal ●蛋白質13.0g ●脂質14.3g ●炭水化物54.0g ●食塩相当量1.7g
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 593kcal 蛋白質 21.0g 脂質 31.2g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 507kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.5g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 508kcal 蛋白質 19.2g 脂質 29.1g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 27.1g 脂質 24.5g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 614kcal 蛋白質 27.3g 脂質 31.5g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.5g 脂質 27.0g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 947kcal 蛋白質 28.6g 脂質 33.1g 炭水化物 133.9g 食塩相当量 6.8g

※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。