

ヨシケイキッチン!

11/25週<超簡単プラス>週間献立表



11/26 (火) 夕食「牛肉とごぼうのしぐれ煮」
 柔らかな牛肉・ごぼう・レンコンを甘辛の特製ダレに漬け込み、濃厚な味わいのしぐれ煮に仕上げました。
 ごはんによく合う一品です。

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	回鍋肉 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	白身魚のピカタ きのこピラフ ちくわのごま風味 	焼きそば じゃこなす いんげんの洋風あえ 	スケソウダラの生姜醤油焼き 根菜入り卵の花 お豆のくるみあえ 	麻婆豆腐 わかめと干し海老の甘辛煮 パスタサラダ 	かつおの漬け丼 大根ときのこのあっさり煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	チャプチェ チキンカツ 大根葉と油揚げのあえもの 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.9g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー232kcal ●蛋白質17.1g ●脂質12.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー417kcal ●蛋白質8.8g ●脂質11.6g ●炭水化物70.1g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー152kcal ●蛋白質15.7g ●脂質3.2g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.0g ●脂質7.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー113kcal ●蛋白質14.1g ●脂質1.6g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー212kcal ●蛋白質7.0g ●脂質8.5g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量2.0g ※麺の栄養量を含む
夕食	鶏肉のねぎ塩だれ 春雨サラダ ブロッコリーのナムル 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ひじきと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの おすすめ 	エビカツ&イカツ じゃが芋の金平風 マカロニサラダ 	キーマカレー 大根煮 モロヘイヤのお浸し 	焼きめばるの葱油あえ かに風味サラダ カリフラワーのからしあえ 	鶏団子のトマト煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの オクラのごまあえ 	さばの生姜煮 ツナと切干大根のサラダ あさり和小松菜の煮びたし 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質24.7g ●脂質14.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー279kcal ●蛋白質7.0g ●脂質13.2g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー362kcal ●蛋白質13.3g ●脂質15.7g ●炭水化物41.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー155kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.7g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー215kcal ●蛋白質12.5g ●脂質15.6g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー290kcal ●蛋白質11.3g ●脂質13.3g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質19.3g ●脂質13.7g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.4g

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 452kcal 蛋白質 33.3g 脂質 20.7g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.3g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 779kcal 蛋白質 22.1g 脂質 27.3g 炭水化物 111.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 307kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.9g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 379kcal 蛋白質 18.5g 脂質 23.3g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 403kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.9g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 451kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.2g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 4.4g
--	--	---	--	--	--	--

※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。

