

# ヨシケイキッチン!

## 11/25週<超簡単おかず>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	ひとくちがんも すき昆布とえのきの酢の物 いんげんの信田煮 	豆腐のそぼろ煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ 味付けオクラめかぶ 	春雨の炒めもの 大根とベーコンの洋風煮 わかめと卵の生姜あえ 	豚肉と菜の花のごま煮 彩りあえ ブロッコリーの辛し醤油 	五目豆 白菜のおかかあえ カラフルピクルス 	海鮮キャベツ 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ なすの含め煮 	ちくわ風磯辺揚げ ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮もの 
	●エネルギー90kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.4g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー94kcal ●蛋白質3.3g ●脂質3.2g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー72kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.4g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー84kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー91kcal ●蛋白質5.2g ●脂質3.7g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.0g ●脂質1.3g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.2g
昼食	牛プルコギ 白菜の煮浸し 青菜のくるみあえ 	チキンステーキ きのこピラフ ちくわのごま風味 	豚肉と野菜のレモン風炒め じゃこなす いんげんの洋風あえ <span style="color:red">おすすめ</span> 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 根菜入り卵の花 お豆のくるみあえ 	スタミナポーク わかめと干し海老の甘辛煮 パスタサラダ 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ 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 	焼きそば チキンカツ 大根葉と油揚げのあえもの 
	●エネルギー185kcal ●蛋白質5.2g ●脂質13.0g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー247kcal ●蛋白質22.6g ●脂質12.1g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー187kcal ●蛋白質5.5g ●脂質12.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー154kcal ●蛋白質10.2g ●脂質5.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質10.8g ●脂質19.6g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー217kcal ●蛋白質7.8g ●脂質11.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー386kcal ●蛋白質8.9g ●脂質10.0g ●炭水化物61.4g ●食塩相当量3.4g ※麺の栄養量を含む
夕食	肉じゃが 春雨サラダ ブロッコリーのナムル 	赤魚の煮付け ひじきと油揚げの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 	ビビンバ じゃが芋の金平風 マカロニサラダ 	チキンのトマトソース 大根煮 モロヘイヤのお浸し 	めばるとかぶの鰹風味 かに風味サラダ カリフラワーのからしあえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 刻み昆布とさつま芋の煮もの 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 あさりと小松菜の煮びたし 
	●エネルギー200kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.2g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー110kcal ●蛋白質9.2g ●脂質3.2g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー249kcal ●蛋白質7.5g ●脂質11.9g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.3g ●脂質10.9g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー143kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー176kcal ●蛋白質8.1g ●脂質5.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー289kcal ●蛋白質13.8g ●脂質10.3g ●炭水化物35.7g ●食塩相当量1.4g
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 475kcal 蛋白質 14.7g 脂質 23.5g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 436kcal 蛋白質 36.5g 脂質 17.7g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.3g 脂質 27.6g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 423kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.8g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.5g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.9g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 769kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.6g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 6.0g

※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。