

ヨシケイキッチン!

12/2週<ボリューム>週間献立表



12月3日(火) 昼 豚肉の焼き肉チャーハン

味噌でコクをだし、本醸造醤油をベースににんにく・生姜を効かせた焼肉のたれを使用した、ボリューム満点のチャーハンです!

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	12月2日(月)	12月3日(火) 新	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金) 新	12月7日(土)	12月8日(日) 新
昼食	<p>鶏肉といんげんの炒めもの 豆腐とほうれん草の煮もの みそ汁(焼麩・里芋)</p>  <p>●エネルギー324kcal ●蛋白質32.3g ●脂質14.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>豚肉の焼き肉チャーハン 油揚げと大根の煮もの 鶏がらスープ(えのき茸・オクラ)</p>  <p>●エネルギー372kcal ●蛋白質24.0g ●脂質23.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>銀ひらすの生姜じょうゆ炒め ハムとかぼちゃのあえもの みそ汁(青菜・太葱)</p>  <p>●エネルギー279kcal ●蛋白質19.9g ●脂質11.3g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>鶏肉のつけそば 白菜のかに風味炒め 胡瓜のポン酢あえ</p>  <p>●エネルギー555kcal ●蛋白質30.2g ●脂質14.0g ●炭水化物78.3g ●食塩相当量4.4g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>あっさり塩麻婆豆腐 大根の菜種あえ 鶏がらスープ(春雨・ごぼう)</p>  <p>●エネルギー360kcal ●蛋白質22.6g ●脂質23.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>鶏肉となすのみそ炒め 白はんぺんとれんこんの煮もの すまし汁(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー377kcal ●蛋白質22.7g ●脂質19.1g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>ごまボン酢牛丼 ちくわとブロッコリーのサラダ みそ汁(大根・玉葱)</p>  <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.2g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.0g</p>
	夕食	<p>豚肉とじゃが芋の煮もの 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p>  <p>●エネルギー353kcal ●蛋白質21.1g ●脂質16.6g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>マスのムニエル 白はんぺんとレタスのサラダ きのこさつま芋のソテー スープ(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー327kcal ●蛋白質20.7g ●脂質15.6g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉と白菜の煮もの 豚肉ともやしの炒めもの みそ汁(キャベツ・人参)</p>  <p>●エネルギー336kcal ●蛋白質24.7g ●脂質21.6g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>とんかつ〜カレーソースがけ〜 ちくわと里芋のあっさり煮 みそ汁(大根・細葱)</p>  <p>●エネルギー312kcal ●蛋白質11.7g ●脂質11.3g ●炭水化物41.1g ●食塩相当量4.1g</p>	<p>チキンステーキ〜完熟トマトのソース〜 ウインナーとキャベツの煮もの スープ(じゃが芋・コーン)</p>  <p>●エネルギー363kcal ●蛋白質30.7g ●脂質18.7g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>赤魚の豆乳あんかけ 白菜のあえもの みそ汁(焼麩・小松菜)</p>  <p>●エネルギー227kcal ●蛋白質20.0g ●脂質10.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.6g</p>

2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	<p>エネルギー 677kcal 蛋白質 53.4g 脂質 30.6g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 7.1g</p>	<p>エネルギー 699kcal 蛋白質 44.7g 脂質 39.2g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 6.4g</p>	<p>エネルギー 615kcal 蛋白質 44.6g 脂質 32.9g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 5.3g</p>	<p>エネルギー 867kcal 蛋白質 41.9g 脂質 25.3g 炭水化物 119.4g 食塩相当量 8.5g</p>	<p>エネルギー 723kcal 蛋白質 53.3g 脂質 42.4g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 604kcal 蛋白質 42.7g 脂質 30.0g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 7.3g</p>	<p>エネルギー 537kcal 蛋白質 36.1g 脂質 32.9g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 4.9g</p>
-----	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

※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。

