ヨシケイキッチン!

12/2週<手作りおかず>週間献立表

12/5（木）昼食「西京仕立てのひじきオムレツ」 今週の新メニュー

まろやかな甘味と味噌の風味・コクが特長の西京漬けの素とひじきを使用し、和風のオムレツに仕上げました♪

※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	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
歳事							
朝食	白はんぺんとれんこんの炒めもの オクラのだしじょうゆあえ たぬき汁 	豆腐の煮もの キャベツの和風炒め みそ汁(わかめ・人参) 	鶏肉と大根の炒めもの ブロッコリーあっさり煮 みそ汁(卵・細葱) 	キャベツの蒸し焼き 納豆 みそ汁(焼麩・玉葱) 	焼ちくわといんげんの炒めもの もやしのあえもの みそ汁(白菜・太葱) 	目玉焼き 大根のにらあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(えのき茸・太葱)
	●エネルギー135kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.0g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー140kcal ●蛋白質8.7g ●脂質8.0g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー142kcal ●蛋白質10.0g ●脂質7.4g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー174kcal ●蛋白質14.2g ●脂質8.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー108kcal ●蛋白質4.3g ●脂質5.2g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー193kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.6g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.3g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.4g
昼食	鶏肉の照りマヨ焼き 里芋のかき玉煮 切干大根のサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉と白菜のごま風味炒め 五目揚げとカリフラワーの煮もの 胡瓜のドレッシングあえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	たらのポン酢煮 お揚げとじゃが芋のおかかマヨ ピーマンの炒めもの みそ汁(青菜・太葱) 	新 西京仕立てのひじきオムレツ 白菜のかに風味煮 なすのあえもの 鶏がらスープ(コーン・人参) 	豚肉のオニオンソース炒め 大根と五目揚げの煮もの かぼちゃのあえもの みそ汁(焼麩・みつば) 	新 鶏肉の黒酢生姜焼き あじつみれの煮もの ピーマンの二色あえ みそ汁(わかめ・太葱) 	かつおの漬け丼 くずし豆腐とほうれん草のあえもの 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー333kcal ●蛋白質23.9g ●脂質15.6g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー249kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.8g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー221kcal ●蛋白質16.5g ●脂質10.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質16.4g ●脂質11.9g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー268kcal ●蛋白質14.9g ●脂質13.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー307kcal ●蛋白質20.0g ●脂質17.3g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー199kcal ●蛋白質19.9g ●脂質8.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	豚肉となすのみそ煮 焼ちくわとじゃが芋の炒めもの ブロッコリーの二色あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	かれいの香味フライ かぼちゃの煮もの 春雨サラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のプルコギ炒め ちくわとオクラの煮もの 白菜のしそナムル 鶏がらスープ(キャベツ・枝豆) 	揚げ豆腐の野菜あんかけ ウインナーとれんこんの煮もの 里芋のサラダ みそ汁(大根・細葱) 	チキンカレーライス ミニメンチカツ キャベツとわかめのサラダ 	さばと小松菜の炒めもの カリフラワーの煮もの 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	新 豚肉のゆずこしょうおろしのせ オクラのかに風味煮 いんげんのサラダ みそ汁(さつま芋・人参)
	●エネルギー385kcal ●蛋白質16.1g ●脂質22.9g ●炭水化物33.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー220kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.2g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー242kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.0g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー403kcal ●蛋白質9.3g ●脂質28.0g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー412kcal ●蛋白質17.6g ●脂質21.6g ●炭水化物42.9g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー267kcal ●蛋白質17.2g ●脂質15.1g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー278kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.4g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 853kcal 蛋白質 44.8g 脂質 44.5g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 609kcal 蛋白質 35.5g 脂質 27.0g 炭水化物 61.2g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 38.0g 脂質 30.8g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 817kcal 蛋白質 39.9g 脂質 48.8g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 788kcal 蛋白質 36.8g 脂質 40.6g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 767kcal 蛋白質 46.1g 脂質 46.0g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 624kcal 蛋白質 43.2g 脂質 30.3g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 8.3g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

YOSHIKEI