

ヨシケイキッチン!



11/10週<超簡単プラス>週間献立表

11/14（金） 昼食 豚肉とたけのこの中華風
豚肉とたけのこ、玉葱、人参、ピーマン、椎茸を加えて、彩り良く仕上げました。
ご飯との相性もぴったりです♪

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10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 金時豆 	和風やきそば 肉団子の白味噌煮 山形のだし 	七種具材の中華丼 ナポリタン みかんなます 	ますの旨塩焼き なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの 	豚肉とたけのこの中華風 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの 	エビカツ&イカカツ ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤの辛しあえ 	鶏肉のみそ煮 切干大根煮 白菜の塩昆布あえ
	●エネルギー372kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.3g ●炭水化物31.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー417kcal ●蛋白質15.3g ●脂質9.4g ●炭水化物67.6g ●食塩相当量5.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー194kcal ●蛋白質4.9g ●脂質7.7g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー210kcal ●蛋白質19.0g ●脂質11.9g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー245kcal ●蛋白質8.6g ●脂質13.8g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー301kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.0g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー389kcal ●蛋白質25.8g ●脂質14.4g ●炭水化物41.9g ●食塩相当量1.9g
夕食	たらの野菜あんかけ 切干大根とツナのサラダ 小松菜のお浸し 	塩麻婆茄子 ハムカツ ほうれん草と人参の白あえ 	赤魚の柚子塩漬焼き 油揚げとザーサイ煮 モロヘイヤのお浸し 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 金時人参入りなます カリフラワーのサラダ 	さばと豆腐のごま味噌煮 厚揚げのおかか煮 オクラとゆばのあえもの 	豚肉と大根のこつくり煮 すき昆布とえのきの酢の物 黒豆 	肉団子の甘酢あん 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル
	●エネルギー104kcal ●蛋白質12.8g ●脂質1.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー297kcal ●蛋白質4.8g ●脂質22.3g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー128kcal ●蛋白質14.9g ●脂質5.0g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー307kcal ●蛋白質7.0g ●脂質15.7g ●炭水化物33.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー331kcal ●蛋白質16.7g ●脂質13.8g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー265kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.4g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー262kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.6g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 476kcal 蛋白質 30.8g 脂質 19.7g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 714kcal 蛋白質 20.1g 脂質 31.7g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 322kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.7g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 26.0g 脂質 27.6g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.6g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.4g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 651kcal 蛋白質 37.3g 脂質 27.1g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 4.5g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

