ヨシケイキッチッ!

エネルギー 328kcal

蛋白質 26.8g

炭水化物 24.8g

食塩相当量 3.8g

脂質 12.9g

栄養量

11/3週〈超簡単プラス〉週間献立表

今週の新メニュー

エネルギー 574kcal

蛋白質 31.8g

炭水化物 43.0g

食塩相当量 5.2g

脂質 31.6g

11/3 (月) 夕食 あじのブイヤベース

あじをブイヤベースのタレでじっくり煮ました。ダイスカットのピーマンがアクセントになっています♪

エネルギー 459kcal

蛋白質 24.7g

炭水化物 41.3g

食塩相当量 4.8g

脂質 21.9g

※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	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)	
接換	歳事		11,712,77	11730 - 117	11770 ECC. 10	, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	11,700	11770 11(11)	
### おかめと別の生姜あえ プロッコリーの辛し醤油 青菜のくるみあえ サラダ風ポテト即の花 味付け里芋 カラフルビクルス カリフラワーのからしあえ サラダ風ポテト即の花 味付け里芋 カラフルビクルス カリフラワーのからしあえ カルドー 150ccci ●蛋白質15cc ● カスルドー 150ccci ● 医白質15cc ● カスルドー 150ccci ● 大きた カスルギー 150ccci ● 大きた 日本 カスルギー 150ccci ● 大きた カスルギー 150ccci ● 大きた 150cci ● 大きた 150ccci ● 大きた 150cci ● 大きた 150ccci ● 大きた 150ccci ● 大きた 150cci ● 大きた 150ccci ● 大きた 150cci ● 大きた 150cc		チキンの豆乳クリーム	焼きそば	麻婆豆腐	豚肉のオイスターソース炒め	にしんの土佐煮	鶏団子のトマト煮	まぐろの漬け丼	
日本ルギー15%cal ● 自己資1分g ● 自由資1分g ● 自立ルギー12%cal ● 百日資1分g ● 自工ルギー15%cal ● 百日資1分g ● 日本ルギー15%cal ● 日本ルギー15%ca		彩りあえ	焼売	大根とベーコンの洋風煮	ごぼう金平	豆腐のそぼろ煮	五目豆	かぼちゃの柚子風味煮	
★		わかめと卵の生姜あえ	ブロッコリーの辛し醤油	青菜のくるみあえ	サラダ風ポテト卯の花	味付け里芋	カラフルピクルス	カリフラワーのからしあえ	
●エネルギー169kcal ●蛋白質1.9g ●指 関1.3g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量 2.2g 対2g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量 2.2g カンに含える ボークラのとろとろ煮 カンに含える ボークラのとろとろ煮 カンに含える ボークラのとろとろ煮 カンに含える ボークラのとろとろ煮 カンに含える ボークラのとろとろ煮 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとろとろ素 カンに含える ボークラのとのとろ素 カンに含える ボークラのとのとの カンに表する カンに含える カンにあり7.2g ●食塩相当量 2.2g カンに物7.2g ●食塩相当量 2.2g カンに物7.2g ●食塩相当量 2.2g カンに物7.2g ●食塩相当量 3.2g カンに物7.2g ●食塩相当量 3.2g									
あじのブイヤベース		●エネルギー159kcal ●蛋白質11.9g ●脂質6.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.2g	質11.3g ●炭水化物71.0g ●食塩相当量 4.1g	●エネルギー123kcal ●蛋白質4.7g ●脂質 5.2g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.5g	質20.7g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量	●エネルギー248kcal ●蛋白質15.6g ●脂質13.6g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.7g	質14.2g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量	●エネルギー139kcal ●蛋白質14.6g ●脂質0.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.9g	
タ 食		-		牛すき煮	白身魚の和風あんかけ	ビビンバ	さばの煮つけ	豚から揚げ黒酢炒め	
タ ● エネルギー169kcal ● 蛋白質14.9g ●脂 質6.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.6g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.8g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g 6.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.1g 8.3g ●炭水化物25.5g ●食塩和当量3.1g 8.3g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.5g 8.3g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.5g 8.3g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.1g 8.3g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.5g 8.3g ●炭水化物25.6g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.5g 8.3g ●炭水化物25.6g ●炭水化物25.6g ●食塩和当量3.5g 8.3g ●炭水化物25.6g ●炭水化物2		キャベツのツナあえ 🥒 新	彩りナムル	かに風味サラダ	春雨サラダ	大根煮	ペペロンチーノ	ひじき煮	
食		パスタサラダ	なすの含め煮	オクラの信田あえ	胡瓜めかぶ	ひじきとちくわのコーンあえ	なすのおかかあえ	オクラのとろとろ煮	
質6.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g 17.3g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量0.8g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g 6.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.5g 6.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.1g 17.3g ●炭水化物18.1g ●炭水									
での合計 ※ご飯の栄養量は含まれま・		●エネルギー169kcal ●蛋白質14.9g ●脂 質6.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー151kcal ●蛋白質7.5g ●脂質 10.5g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー261kcal ●蛋白質7.1g ●脂質 17.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー194kcal ●蛋白質9.3g ●脂質 6.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー211kcal ●蛋白質9.1g ●脂質8.3g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.1g	f [17.4g] ●炭水化物20.6g ●食塩相当量	●エネルギー140kcal ●蛋白質5.5g ●脂質 5.5g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.5g	
	2食の合計 ※ご飯の栄養量は含まれません								

エネルギー 534kcal

蛋白質 21.0g

炭水化物 50.3g

食塩相当量 5.8g

脂質 27.5g

※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。

エネルギー 580kcal

蛋白質 18.8g

炭水化物 78.3g

食塩相当量 4.9g

脂質 21.8g

エネルギー 384kcal

蛋白質 11.8g

炭水化物 33.0g

食塩相当量 4.0g

脂質 22.5g



エネルギー 279kcal

蛋白質 20.1g

炭水化物 34.7g

食塩相当量 3.4g

脂質 6.3g