

ヨシケイキッチン!

11/3週<超簡単プラス>週間献立表



今週の新メニュー

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♪

※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3日(月) 文化の日	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)
昼食	チキンの豆乳クリーム 彩りあえ わかめと卵の生姜あえ 	焼きそば 焼売 ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 大根とベーコンの洋風煮 青菜のくるみあえ 	豚肉のオイスターソース炒め ごぼう金平 サラダ風ポテト卵の花 	にしんの土佐煮 豆腐のそぼろ煮 味付け里芋 	鶏団子のトマト煮 五目豆 カラフルピクルス 	まぐろの漬け丼 かぼちゃの柚子風味煮 カリフラワーのからしあえ 
	●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	●エネルギー429kcal ●蛋白質11.3g ●脂質11.3g ●炭水化物71.0g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む	●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	●エネルギー340kcal ●蛋白質11.7g ●脂質20.7g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.7g	●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	●エネルギー266kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.2g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.4g	●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
夕食	あじのブイヤベース キャベツのツナあえ パスタサラダ 	鶏肉となすのトマト煮込み 彩りナムル なすの含め煮 	牛すき煮 かに風味サラダ オクラの信田あえ 	白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ 胡瓜めかぶ 	ビビンバ 大根煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	さばの煮つけ ペペロンチーノ なすのおかかあえ 	豚から揚げ黒酢炒め ひじき煮 オクラのとろろ煮 
	●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	●エネルギー308kcal ●蛋白質18.5g ●脂質17.4g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.8g	●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
栄養量	エネルギー 328kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.9g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.8g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 11.8g 脂質 22.5g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.0g 脂質 27.5g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 459kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.9g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 31.8g 脂質 31.6g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 279kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.3g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 3.4g

※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。

