

ヨシケイキッチン!

11/3週<超簡単おかず>週間献立表



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♪

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	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)
朝食	八幡巻き じゃが芋の金平風 あさりと小松菜の煮びたし 	ウインナー 白菜のおかかあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	春雨の炒めもの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味付もずく 	ひとくちがんも ほうれん草のお浸し 刻み大根の梅肉あえ 	あらびきチキンスティック マカロニのケチャップ炒め 味付け湯葉 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの キャベツと木耳のさっぱりあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	親子風オムレツ 白菜の煮浸し マカロニサラダ 
	●エネルギー127kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー151kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.6g ●炭水化物5.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー97kcal ●蛋白質3.8g ●脂質3.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー85kcal ●蛋白質4.3g ●脂質3.7g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー151kcal ●蛋白質10.0g ●脂質5.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー77kcal ●蛋白質3.1g ●脂質1.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.6g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.7g
昼食	照り焼きチキン 彩りあえ わかめと卵の生姜あえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 焼売 ブロッコリーの辛し醤油 	ハンバーグ照り焼きソース 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 	さばのみそ煮 豆腐のそぼろ煮 味付け里芋 	チキンステーキ 五目豆 カラフルピクルス 	サーモンすきみ丼 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217kcal ●蛋白質19.8g ●脂質10.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー158kcal ●蛋白質10.7g ●脂質7.6g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー269kcal ●蛋白質12.7g ●脂質13.6g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー303kcal ●蛋白質10.2g ●脂質18.0g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー209kcal ●蛋白質14.7g ●脂質10.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー234kcal ●蛋白質21.5g ●脂質11.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー173kcal ●蛋白質9.0g ●脂質8.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.0g
夕食	新 あじのブイヤベース キャベツのツナあえ パスタサラダ 	新 メンチカツ 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 	白身魚のフリッター 春雨サラダ 胡瓜めかぶ 	キーマカレー 大根煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	ホッケの醤油焼き ペペロンチーノ なすのおかかあえ 	新 回鍋肉 ひじき煮 オクラのとろろ煮 
	●エネルギー139kcal ●蛋白質10.7g ●脂質5.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー278kcal ●蛋白質7.5g ●脂質17.7g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー229kcal ●蛋白質6.3g ●脂質15.1g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー198kcal ●蛋白質11.2g ●脂質9.7g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー180kcal ●蛋白質7.6g ●脂質9.0g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー185kcal ●蛋白質11.6g ●脂質7.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー134kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.2g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 483kcal 蛋白質 37.1g 脂質 19.7g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 587kcal 蛋白質 24.1g 脂質 37.9g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 22.8g 脂質 32.5g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25.7g 脂質 31.4g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 540kcal 蛋白質 32.3g 脂質 25.0g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 36.2g 脂質 20.1g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 436kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.4g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 5.9g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。

