

# ヨシケイキッチン!

## 12/8週<ボリューム>週間献立表



### 今週のおすすめメニュー

12/12(金)昼食 醤油野菜ラーメン

たっぷり野菜と熱々のスープで寒い季節にぴったりな1品です♪

※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	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
歳事	ミナミカゴカマスの煮付け 白はんぺんとオクラのあえもの すまし汁(小松菜・焼麸)	親子丼 ごぼうの炒めもの もやしの二色あえ みそ汁(太葱・ぶなしめじ)	豚肉とかぼちゃのきのこ炒め くずし豆腐とひじきのあえもの みそ汁(大根・玉葱)	モーカのごまドレ焼き いんげんの菜種あえ みそ汁(焼麸・わかめ)	醤油野菜ラーメン エリンギのみそ炒め なすのあえもの	鶏肉と大根の甘辛炒め ハムとかぼちゃのあえもの みそ汁(わかめ・オクラ)	牛肉とブロッコリーのうま煮 トマトと胡瓜のあえもの みそ汁(油揚げ・太葱)
昼食		 <b>おすす</b> め			 <b>おすす</b> め		
	●エネルギー225kcal ●蛋白質18.0g ●脂質10.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー369kcal ●蛋白質34.0g ●脂質17.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー348kcal ●蛋白質24.9g ●脂質20.5g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー279kcal ●蛋白質24.5g ●脂質17.3g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー591kcal ●蛋白質26.6g ●脂質20.9g ●炭水化物72.6g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー361kcal ●蛋白質22.7g ●脂質19.3g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー253kcal ●蛋白質17.9g ●脂質15.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.8g
夕食	豚肉のゆずこしょう焼き れんこんの煮もの みそ汁(わかめ・人参)	さばと野菜のバジル炒め キャベツのかに風味煮 スープ(レタス・細葱)	鶏肉と白菜の煮もの ツナとれんこんの炒めもの みそ汁(じゃが芋・えのき茸)	豚肉とキャベツのガーリック炒め レタスのそぼろ煮 鶏がらスープ(春雨・太葱)	鶏肉のマヨ焼き 白はんぺんと白菜の煮もの みそ汁(里芋・細葱)	白身魚フライ～揚げさつま芋添え～ 切干大根のかに風味あえ すまし汁(えのき茸・玉葱)	チキンカレー オムレツ 白菜のサラダ
							 <b>おすす</b> め
	●エネルギー304kcal ●蛋白質19.9g ●脂質17.2g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー416kcal ●蛋白質21.2g ●脂質33.2g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー390kcal ●蛋白質24.6g ●脂質24.0g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー316kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.2g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー302kcal ●蛋白質30.0g ●脂質13.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー386kcal ●蛋白質15.5g ●脂質18.3g ●炭水化物43.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー463kcal ●蛋白質24.5g ●脂質25.5g ●炭水化物40.9g ●食塩相当量3.9g

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 529kcal 蛋白質 37.9g 脂質 28.0g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 785kcal 蛋白質 55.2g 脂質 51.1g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 738kcal 蛋白質 49.5g 脂質 44.5g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 45.5g 脂質 35.5g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 893kcal 蛋白質 56.6g 脂質 34.8g 炭水化物 89.0g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 747kcal 蛋白質 38.2g 脂質 37.6g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 716kcal 蛋白質 42.4g 脂質 40.9g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 6.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

YOSH!KE!

# ヨシケイキッチン!

## 12/15週<ボリューム>週間献立表



### 今週のおすすめメニュー

12/18(木)昼食 タルタルチキンカツ丼  
チキンカツにコクのあるタルタルソースをかけた満足感ある1品です！

※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	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
歳事	メルルーサの甘辛焼き 鶏肉と里芋の煮もの みそ汁(オクラ・玉葱)	豚肉とキャベツの洋風はさみ蒸し 大根サラダ 鶏がらスープ(マカロニ・コーン)	銀ひらすの香味じょうゆ炒め 白菜の信田煮 みそ汁(もやし・わかめ)	タルタルチキンカツ丼 れんこんの煮もの みそ汁(さつま芋・人参)	豚肉と野菜の中華炒め 大阪王将 にら饅頭 ブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)	鶏肉のおかか照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(焼麸・細葱)	肉じゃが カリフラワーとピーマンの炒めもの みそ汁(大根・人参)
昼食	●エネルギー214kcal ●蛋白質22.8g ●脂質6.1g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー231kcal ●蛋白質19.6g ●脂質10.7g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー283kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.3g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー527kcal ●蛋白質35.9g ●脂質30.3g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー308kcal ●蛋白質19.8g ●脂質20.2g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー332kcal ●蛋白質30.0g ●脂質15.8g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー291kcal ●蛋白質17.5g ●脂質13.4g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.2g
夕食	豚肉とれんこんのマヨじょうゆ炒め 白はんぺんといんげんのサラダ みそ汁(焼麸・わかめ) 	鶏だしそば 胡瓜の菜種あえ ごぼうの炒めもの 	牛肉のブルコギ煮 五目揚げとかぼちゃの炒めもの 鶏がらスープ(青菜・細葱)	豚肉の塩麹焼き オクラの煮もの みそ汁(焼麸・玉葱)	鶏肉の豆乳煮込み ウインナーとレタスの炒めもの スープ(白菜・パセリ)	赤魚のポン酢ホイル蒸し 小松菜の煮もの みそ汁(えのき茸・なす)	鶏肉と白菜のみそ炒め オクラのかきたま煮 すまし汁(とろろ昆布・太葱)
2食の合計	エネルギー 509kcal 蛋白質 42.3g 脂質 21.4g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 806kcal 蛋白質 52.0g 脂質 24.4g 炭水化物 98.7g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 615kcal 蛋白質 41.6g 脂質 31.8g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 815kcal 蛋白質 58.2g 脂質 47.6g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 646kcal 蛋白質 41.7g 脂質 42.9g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 547kcal 蛋白質 49.6g 脂質 26.2g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 647kcal 蛋白質 39.9g 脂質 33.9g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 6.3g

※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。

