

ヨシケイキッチン!

11/2週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/7（土）昼食 塩豚肉じゃが
肉じゃがを塩味ベースであっさり仕上げました！是非ご賞味ください♪

※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2日(月)	11月3日(火) 文化の日	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
昼食	チキンの豆乳クリーム 彩りあえ 青菜のくるみあえ 	あじのブイヤベース 大根煮 ブロッコリーの辛し醤油 	麻婆豆腐 ペペロンチーノ 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め れんこんのはさみ焼き サラダ風ポテト卵の花 	イカ団子のオイスターソース ひじき煮 ブロッコリーのコンソメ風味 	塩豚肉じゃが ごぼう金平 白菜の煮浸し  おすすめ	まぐろの漬け丼 豆腐のそぼろ煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー157kcal ●蛋白質11.6g ●脂質6.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー121kcal ●蛋白質14.2g ●脂質2.9g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.1g ●脂質6.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー368kcal ●蛋白質16.0g ●脂質24.5g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.2g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー216kcal ●蛋白質6.0g ●脂質12.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー130kcal ●蛋白質16.6g ●脂質2.9g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量2.0g
夕食	スタミナポーク かに風味サラダ なすのおかかあえ 	鶏団子のトマト煮 彩りナムル パスタサラダ 	牛すき煮 キャベツのツナあえ オクラの信田あえ 	白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ なすの含め煮 	ビビンバ ピザ風味コロッケ 胡瓜めかぶ 	さばの煮つけ ひとくちがんも ひじきとちくわのコーンあえ 	鶏肉となすのトマト煮込み 根菜入り卵の花 カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー365kcal ●蛋白質11.8g ●脂質26.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.7g ●脂質16.7g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー227kcal ●蛋白質7.1g ●脂質14.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー200kcal ●蛋白質9.3g ●脂質6.7g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー227kcal ●蛋白質9.4g ●脂質9.4g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質19.0g ●脂質17.2g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.9g ●脂質11.4g ●炭水化物12.1g ●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 522kcal 蛋白質 23.4g 脂質 32.6g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 26.9g 脂質 19.6g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 419kcal 蛋白質 14.2g 脂質 20.4g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25.3g 脂質 31.2g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 398kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.0g 脂質 29.6g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 314kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.3g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 3.5g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

