# ヨシケイキッチン!

## 11/2週<超簡単おかず>週間献立表

**今週の新メニュー**

**11/6（金） 昼食 ほきの西京焼き**
ホキを白味噌、みりん、砂糖、水あめ、酒で漬込んで焼き上げました。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 | 11月2日(月) | 11月3日(火) | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 歳事 |  | 文化の日 |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 八幡巻き<br>ほうれん草のお浸し<br>味付もずく<br> <br>●エネルギー93kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.5g | ウインナー<br>じゃが芋の金平風<br>大根葉と油揚げのあえもの<br> <br>●エネルギー184kcal ●蛋白質6.1g ●脂質13.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g | 春雨の炒めもの<br>高野豆腐とえんどう豆の卵あえ<br>あさりと小松菜の煮びたし<br> <br>●エネルギー133kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.4g | 五目豆<br>白菜のおかかあえ<br>わかめと卵の生姜あえ<br> <br>●エネルギー78kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.2g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g | あらびきチキンスティック<br>マカロニのケチャップ炒め<br>刻み大根の梅肉あえ<br> <br>●エネルギー153kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.4g | じゃが芋と大豆そぼろの煮もの<br>キャベツと木耳のさっぱりあえ<br>味付け湯葉<br> <br>●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質1.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.0g | 親子風オムレツ<br>菜の花としらすのさっぱりおかかあえ<br>マカロニサラダ<br> <br>●エネルギー130kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g |
| 昼食 | チキンステーキ<br>彩りあえ<br>青菜のくるみあえ<br> <br>●エネルギー204kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.4g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g | 牛すき煮<br>大根煮<br>ブロッコリーの辛し醤油<br> <br>●エネルギー192kcal ●蛋白質6.0g ●脂質11.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.4g | ハンバーグ照り焼きソース<br>ペペロンチーノ<br>味付け里芋<br> <br>●エネルギー334kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.5g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量3.0g | 豚肉のオイスターソース炒め<br>れんこんのはさみ焼き<br>サラダ風ポテト卵の花<br> <br>●エネルギー331kcal ●蛋白質14.5g ●脂質21.8g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.1g | 新 ほきの西京焼き<br>ひじき煮<br>ブロッコリーのコンソメ風味<br> <br> <br>●エネルギー107kcal ●蛋白質11.3g ●脂質2.8g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.0g | 新 つくねと茄子の旨煮<br>ごぼう金平<br>白菜の煮浸し<br> <br> <br>●エネルギー197kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.6g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.4g | サーモンすきみ丼<br>豆腐のそぼろ煮<br>カラフルピクルス<br> <br>●エネルギー164kcal ●蛋白質11.0g ●脂質11.0g ●炭水化物5.8g ●食塩相当量2.1g |
| 夕食 | あじのブイヤベース<br>かに風味サラダ<br>なすのおかかあえ<br> <br>●エネルギー156kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.1g | メンチカツ<br>彩りナムル<br>パスタサラダ<br> <br>●エネルギー338kcal ●蛋白質8.6g ●脂質21.0g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.8g | 豚肉と青梗菜の中華風煮<br>キャベツのツナあえ<br>オクラの信田あえ<br> <br>●エネルギー125kcal ●蛋白質8.8g ●脂質6.0g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.6g | 白身魚の蒲焼き<br>春雨サラダ<br>なすの含め煮<br> <br>●エネルギー148kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.4g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.1g | キーマカレー<br>ピザ風味コロッケ<br>胡瓜めかぶ<br> <br>●エネルギー196kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.1g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g | 新 さばの油淋鶏風<br>ひとくちがんも<br>ひじきとちくわのコーンあえ<br> <br>●エネルギー206kcal ●蛋白質8.9g ●脂質12.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g | <br>回鍋肉<br>根菜入り卵の花<br>カリフラワーのからしあえ<br> <br>●エネルギー161kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.7g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.6g |

**一日の合計**

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

|  | 11月2日(月) | 11月3日(火) | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー 453kcal<br>蛋白質 35.1g<br>脂質 22.3g<br>炭水化物 29.4g<br>食塩相当量 4.4g | エネルギー 714kcal<br>蛋白質 20.7g<br>脂質 45.4g<br>炭水化物 57.8g<br>食塩相当量 6.8g | エネルギー 592kcal<br>蛋白質 31.8g<br>脂質 25.7g<br>炭水化物 59.7g<br>食塩相当量 6.0g | エネルギー 557kcal<br>蛋白質 26.1g<br>脂質 28.4g<br>炭水化物 49.9g<br>食塩相当量 5.5g | エネルギー 456kcal<br>蛋白質 28.4g<br>脂質 17.4g<br>炭水化物 49.4g<br>食塩相当量 4.6g | エネルギー 469kcal<br>蛋白質 19.3g<br>脂質 23.6g<br>炭水化物 47.2g<br>食塩相当量 5.4g | エネルギー 455kcal<br>蛋白質 25.5g<br>脂質 22.4g<br>炭水化物 39.3g<br>食塩相当量 6.3g |

**※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。**

YOSHIKEI