ヨシケイキッチン!

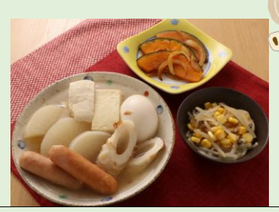
11/9週<ﾎﾞﾘｭｰﾑ>週間献立表



今週の新メニュー

11/10(火)夕食　白だしでおでん風煮
白だしを使用してあっさりとしたおでんに仕上げました！
寒くなるこれからの季節にピッタリのメニューです♪

※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	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
歳事							
昼食	豚肉と根菜の煮もの ツナとブロッコリーのサラダ みそ汁(焼麸・わかめ)  ●エネルギー391kcal ●蛋白質23.6g ●脂質24.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.2g	牛スタミナ丼 キャベツのかに風味煮 みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー203kcal ●蛋白質15.6g ●脂質10.9g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.7g	鶏肉とブロッコリーのバジル炒め ハムとかぶのマリネ スープ(シェルマカロニ・枝豆)  ●エネルギー390kcal ●蛋白質21.5g ●脂質28.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.9g	ごまドレ温野菜豚しゃぶ 小松菜の卵炒め みそ汁(焼麸・人参)  ●エネルギー339kcal ●蛋白質24.8g ●脂質21.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.9g	あじのみそ煮 ウインナーと白菜の炒めもの すまし汁(大根・細葱)  ●エネルギー248kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.8g	肉そば たぬき温やっこ 里芋のあえもの  ●エネルギー611kcal ●蛋白質34.4g ●脂質16.1g ●炭水化物83.5g ●食塩相当量4.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	新 肉団子のチリ炒め トマトの華風あえ じゃが芋の塩バター煮 鶏がらスープ(大根・白菜)  ●エネルギー327kcal ●蛋白質11.9g ●脂質16.5g ●炭水化物36.3g ●食塩相当量3.3g
夕食	メルルーサの塩焼き ひじきのそぼろ煮 じゃが芋のあえもの みそ汁(ほうれん草・人参)  ●エネルギー207kcal ●蛋白質23.2g ●脂質5.4g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.4g	新 白だしでおでん風煮 かぼちゃの甘辛炒め もやしのコーンあえ  ●エネルギー448kcal ●蛋白質22.9g ●脂質27.6g ●炭水化物33.7g ●食塩相当量3.5g	豚肉の山賊焼き いんげんの信田煮 鶏がらスープ(生椎茸・太葱)  ●エネルギー282kcal ●蛋白質18.5g ●脂質18.2g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.2g	チキンカレー 焼きはんぺん 白菜コールスロー  ●エネルギー433kcal ●蛋白質20.3g ●脂質22.6g ●炭水化物43.8g ●食塩相当量3.9g	豚肉ともやしのにんにく炒め レタスのかに風味サラダ みそ汁(さつま芋・玉葱)  ●エネルギー289kcal ●蛋白質19.2g ●脂質18.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.6g	バター醤油のチキンソテー 大根のミモザサラダ カリフラワーの煮もの スープ(えのき茸・コーン)  ●エネルギー367kcal ●蛋白質31.8g ●脂質17.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量3.2g	さわらの竜田揚げ 五目揚げとオクラの煮もの みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー251kcal ●蛋白質20.7g ●脂質12.7g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.7g

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　598kcal 蛋白質　46.8g 脂質　30.0g 炭水化物　42.8g 食塩相当量　5.6g	エネルギー　651kcal 蛋白質　38.5g 脂質　38.5g 炭水化物　46.7g 食塩相当量　6.2g	エネルギー　672kcal 蛋白質　40.0g 脂質　46.3g 炭水化物　27.0g 食塩相当量　5.1g	エネルギー　772kcal 蛋白質　45.1g 脂質　43.6g 炭水化物　58.0g 食塩相当量　5.8g	エネルギー　537kcal 蛋白質　39.5g 脂質　28.9g 炭水化物　30.3g 食塩相当量　6.4g	エネルギー　978kcal 蛋白質　66.2g 脂質　33.8g 炭水化物　105.2g 食塩相当量　8.0g	エネルギー　578kcal 蛋白質　32.6g 脂質　29.2g 炭水化物　49.4g 食塩相当量　6.0g

※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