ヨシケイキッチン！今週の旬 やさい…さつま芋

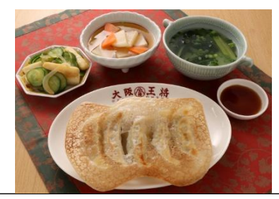
11/9週<手作りおかず>週間献立表



今週の新メニュー

11/15（日）夕食　かれいの塩レモンマリネ風
レモンの酸味と塩味がマッチしたソースでマリネ風に仕上げました♪

※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							
朝食	鶏肉といんげんの煮もの オクラの二色あえ みそ汁（豆腐・チンゲン菜）  ●エネルギー158kcal ●蛋白質10.5g ●脂質8.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.7g	旬 さつま芋の炒めもの 白菜のあっさり煮 みそ汁（焼麸・太葱）  ●エネルギー173kcal ●蛋白質6.7g ●脂質7.6g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.0g	焼ちくわとれんこんの煮もの 納豆 みそ汁（キャベツ・細葱）  ●エネルギー143kcal ●蛋白質8.2g ●脂質4.0g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.6g	炒り豆腐 いんげんのマヨあえ みそ汁（大根・わかめ）  ●エネルギー195kcal ●蛋白質10.1g ●脂質13.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.4g	オムレツ レタスのさっと煮 スープ（焼麸・グリンピース）  ●エネルギー153kcal ●蛋白質7.8g ●脂質9.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.2g	鶏肉と白菜の炒め煮 なすのあえもの みそ汁（キャベツ・細葱）  ●エネルギー125kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.0g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.7g	刻み昆布の煮もの かぼちゃのバター醤油炒め みそ汁（えのき茸・太葱）  ●エネルギー140kcal ●蛋白質6.4g ●脂質4.4g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.9g
昼食	豚肉と2色ピーマンのうま塩炒め 白はんぺんと小松菜の煮もの 春雨サラダ みそ汁（焼麸・人参）  ●エネルギー249kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.0g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.1g	たらの蒲焼き 鶏五目ご飯 キャベツのサラダ みそ汁（なす・細葱）  ●エネルギー217kcal ●蛋白質15.5g ●脂質10.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.2g	鶏肉とじゃが芋の洋風煮 大根ソテー 白菜とわかめのサラダ ミネストローネ  ●エネルギー306kcal ●蛋白質13.3g ●脂質17.5g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.7g	厚切りハムステーキカツ もやしのかき玉煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁（オクラ・太葱）  ●エネルギー313kcal ●蛋白質15.0g ●脂質14.4g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.6g	大阪王将 羽根つき餃子 白はんぺんと胡瓜のあえもの 大根の煮もの 鶏がらスープ（小松菜・細葱）  ●エネルギー289kcal ●蛋白質8.4g ●脂質12.4g ●炭水化物36.4g ●食塩相当量4.0g	豚肉といんげんの炒めもの ちくわとじゃが芋のあえもの チンゲン菜の煮もの みそ汁（焼麸・太葱）  ●エネルギー261kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.5g	鶏肉のみぞれうどん カリフラワーの信田炒め 白菜のあえもの  ●エネルギー390kcal ●蛋白質19.4g ●脂質10.9g ●炭水化物57.9g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	あじの煮付け じゃが芋の炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁（卵・玉葱）  ●エネルギー263kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.2g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.8g	鶏肉のプルコギソース炒め ブロッコリーの煮もの 大根のしそあえ 鶏がらスープ（わかめ・グリンピース）  ●エネルギー236kcal ●蛋白質17.2g ●脂質11.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.0g	豚肉の炭火風焼き レタスのシャキシャキサラダ 里芋の煮ころがし みそ汁（えのき茸・太葱）  ●エネルギー273kcal ●蛋白質15.2g ●脂質16.5g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.7g	焼き鳥丼 かぼちゃのあえもの カリフラワーの煮もの みそ汁（白菜・細葱）  ●エネルギー253kcal ●蛋白質19.8g ●脂質10.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.9g	豚肉とほうれん草の煮もの 五目揚げとれんこんの炒めもの 旬 さつま芋のあえもの みそ汁（わかめ・太葱）  ●エネルギー325kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.6g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量3.5g	新 鶏肉の田楽みそ焼き オクラのそぼろ煮 大根の二色サラダ すまし汁（とろろ昆布・人参）  ●エネルギー257kcal ●蛋白質22.7g ●脂質11.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.2g	新 かれいの塩レモンマリネ風 キャベツのかに風味煮 里芋のあえもの スープ（焼麸・わかめ）  ●エネルギー203kcal ●蛋白質12.5g ●脂質5.3g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量3.3g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません
栄養量	エネルギー　670kcal 蛋白質　44.7g 脂質　30.9g 炭水化物　57.7g 食塩相当量　7.6g	エネルギー　626kcal 蛋白質　39.4g 脂質　28.9g 炭水化物　57.4g 食塩相当量　8.2g	エネルギー　722kcal 蛋白質　36.7g 脂質　38.0g 炭水化物　66.1g 食塩相当量　8.0g	エネルギー　761kcal 蛋白質　44.9g 脂質　38.6g 炭水化物　66.8g 食塩相当量　8.9g	エネルギー　767kcal 蛋白質　32.2g 脂質　38.3g 炭水化物　78.6g 食塩相当量　9.7g	エネルギー　643kcal 蛋白質　44.2g 脂質　34.6g 炭水化物　48.0g 食塩相当量　6.4g	エネルギー　733kcal 蛋白質　38.3g 脂質　20.6g 炭水化物　107.9g 食塩相当量　9.0g

※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