# ヨシケイキッチン!

## 11/9週<簡単おかず>週間献立表



**今週のおすすめメニュー**

11/12 （木） 夕食　スタミナポーク
豚バラ肉に、にんにくの芽、玉葱、人参、きくらげをたっぷり加えスタミナ風に仕上げました。

**※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 | チャンプルー<br>いんげんのサラダ<br>みそ汁（オクラ・玉葱）<br><br>●エネルギー123kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.7g | 野菜さつま揚げ<br>白菜の煮もの<br>みそ汁（焼麸・太葱）<br><br>●エネルギー111kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.8g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.2g | 焼ちくわとれんこんの炒めもの<br>モロヘイヤのお浸し<br>みそ汁（キャベツ・細葱）<br><br>●エネルギー126kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.0g | いわしとひじきのハンバーグ<br>大根のサラダ<br>鶏がらスープ（えのき茸・わかめ）<br><br>●エネルギー119kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.6g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.7g | 豚肉ともやしの煮もの<br>ピーマンと春雨の炒め煮<br>みそ汁（卵・玉葱）<br><br>●エネルギー161kcal ●蛋白質9.4g ●脂質6.7g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g | キャベツのそぼろ炒め<br>白菜の塩昆布あえ<br>みそ汁（油揚げ・細葱）<br><br>●エネルギー131kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.2g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.8g | 白はんぺんとかぼちゃの煮もの<br>甘酢あえ<br>みそ汁（えのき茸・太葱）<br><br>●エネルギー118kcal ●蛋白質5.4g ●脂質0.7g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.7g |
| 昼食 | <br>鶏の竜田揚げ<br>春雨の含め煮<br>小松菜の炒めもの<br><br>●エネルギー296kcal ●蛋白質13.5g ●脂質18.0g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.2g | 牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>冬瓜の生姜あんかけ<br>キャベツのだしじょうゆあえ<br><br>●エネルギー220kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.6g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量2.1g | 親子丼<br>じゃが芋の煮もの<br>切干大根とわかめの酢のもの<br><br>●エネルギー150kcal ●蛋白質10.0g ●脂質1.9g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.0g | あじのしそ巻天ぷら<br>さつま芋の炒めもの<br>春菊とピーナッツのあえもの<br><br>●エネルギー256kcal ●蛋白質10.2g ●脂質10.0g ●炭水化物33.8g ●食塩相当量1.0g | 鶏肉のハニーマスタード<br>かぼちゃの炒めもの<br>みかんなます<br><br>●エネルギー281kcal ●蛋白質17.0g ●脂質12.1g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.7g | さわら柚子風味煮<br>ブロッコリーのあえもの<br>黒豆<br><br>●エネルギー194kcal ●蛋白質14.3g ●脂質5.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.5g | 鶏肉野菜巻フライ＆野菜コロッケ<br>切干大根煮<br>白菜の炒めもの<br><br>●エネルギー257kcal ●蛋白質6.8g ●脂質14.6g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量1.8g |
| 夕食 | さばのカレー煮<br>ほうれん草とツナのあえもの<br>金時豆<br><br>●エネルギー263kcal ●蛋白質15.4g ●脂質15.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.2g | 鶏団子のトマト煮<br>もやしの炒めもの<br>ブロッコリーのくるみあえ<br><br>●エネルギー239kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.7g | 厚揚げと豚肉の煮もの<br>ナポリタン<br>レタスサラダ<br><br>●エネルギー367kcal ●蛋白質17.9g ●脂質21.7g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.4g | スタミナポーク<br>カリフラワーのうま煮<br>ほうれん草と人参の白あえ<br>おすすめ<br><br>●エネルギー280kcal ●蛋白質12.2g ●脂質17.2g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.5g | かれいの照り焼き<br>厚揚げのおかか煮<br>れんこんのあえもの<br><br>●エネルギー133kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量0.9g | ごぼう入りつくねの和風あんかけ<br>すき昆布とえのきの酢の物<br>オクラの煮もの<br><br>●エネルギー208kcal ●蛋白質8.3g ●脂質9.3g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.7g | 豚肉とたけのこの中華風<br>ほうれん草の炒めもの<br>ブロッコリーのナムル<br><br>●エネルギー253kcal ●蛋白質10.5g ●脂質18.5g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.5g |
| 一日の合計 | | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー　682kcal<br>蛋白質　33.2g<br>脂質　39.4g<br>炭水化物　50.1g<br>食塩相当量　5.1g | エネルギー　570kcal<br>蛋白質　20.4g<br>脂質　31.2g<br>炭水化物　54.3g<br>食塩相当量　6.0g | エネルギー　643kcal<br>蛋白質　32.1g<br>脂質　28.9g<br>炭水化物　67.9g<br>食塩相当量　7.4g | エネルギー　655kcal<br>蛋白質　27.5g<br>脂質　33.8g<br>炭水化物　61.0g<br>食塩相当量　5.2g | エネルギー　575kcal<br>蛋白質　35.1g<br>脂質　24.1g<br>炭水化物　56.3g<br>食塩相当量　4.9g | エネルギー　533kcal<br>蛋白質　30.3g<br>脂質　24.3g<br>炭水化物　52.4g<br>食塩相当量　6.0g | エネルギー　628kcal<br>蛋白質　22.7g<br>脂質　33.8g<br>炭水化物　62.4g<br>食塩相当量　6.0g |

※ご飯の栄養量は含まれません　※写真は盛付例です

**※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。**

YOSHIKE!