ヨシケイキッチン!

11/9週<超簡単プラス>週間献立表



今週の新メニュー

11/12 （木） 夕食　豚肉と大根のこっくり煮
甘辛ベースのタレに生姜を効かせました！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	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し  ●エネルギー326kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.2g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.8g	さばと豆腐のごま味噌煮 冬瓜の生姜あんかけ 山形のだし  ●エネルギー307kcal ●蛋白質15.0g ●脂質12.7g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量2.0g	七種具材の中華丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの  ●エネルギー140kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.2g	牛肉とごぼうのしぐれ煮 なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの  ●エネルギー337kcal ●蛋白質8.1g ●脂質18.6g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.2g	豚肉とたけのこの中華風 油揚げとザーサイ煮 みかんなます  ●エネルギー246kcal ●蛋白質9.2g ●脂質16.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	エビカツ＆イカカツ ブロッコリーのくず煮 黒豆  ●エネルギー363kcal ●蛋白質15.5g ●脂質14.0g ●炭水化物43.3g ●食塩相当量3.1g	豚丼 切干大根煮 カリフラワーのサラダ  ●エネルギー322kcal ●蛋白質11.4g ●脂質24.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g
夕食	豚肉と野菜のレモン風炒め 切干大根とツナのサラダ 金時豆  ●エネルギー241kcal ●蛋白質7.6g ●脂質13.0g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.5g	チャプチェ ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ  ●エネルギー241kcal ●蛋白質5.5g ●脂質13.5g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.1g	赤魚の柚子塩漬焼き ナポリタン いんげんのごまあえ  ●エネルギー196kcal ●蛋白質15.2g ●脂質6.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.7g	豚肉と大根のこっくり煮 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ おすすめ  ●エネルギー264kcal ●蛋白質11.4g ●脂質12.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.0g	たらの野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ  ●エネルギー151kcal ●蛋白質13.1g ●脂質4.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.3g	塩麻婆茄子 すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ  ●エネルギー199kcal ●蛋白質4.0g ●脂質14.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	肉団子の甘酢あん 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル  ●エネルギー262kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.6g

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　567kcal 蛋白質　24.8g 脂質　31.2g 炭水化物　45.8g 食塩相当量　4.3g	エネルギー　548kcal 蛋白質　20.5g 脂質　26.2g 炭水化物　63.0g 食塩相当量　4.1g	エネルギー　336kcal 蛋白質　19.2g 脂質　10.8g 炭水化物　43.4g 食塩相当量　3.9g	エネルギー　601kcal 蛋白質　19.5g 脂質　31.2g 炭水化物　56.5g 食塩相当量　4.2g	エネルギー　397kcal 蛋白質　22.3g 脂質　20.6g 炭水化物　30.7g 食塩相当量　3.3g	エネルギー　562kcal 蛋白質　19.5g 脂質　28.2g 炭水化物　59.3g 食塩相当量　5.3g	エネルギー　584kcal 蛋白質　22.9g 脂質　36.7g 炭水化物　38.7g 食塩相当量　5.2g

※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!