ヨシケイキッチン!

11/9週<超簡単おかず>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 わかめと青梗菜のさっぱりあえ いんげんの信田煮	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ	豆腐ナゲット 人参とツナの卵炒め モロヘイヤのお浸し	いわしとひじきのハンバーグ 金時人参入りなます いんげんの洋風あえ	鶏ねぎさつま揚げ ピーマンと春雨の炒め煮 オクラとゆばのあえもの	オムレツ かぶと油揚げの煮もの 白菜の塩昆布あえ	かぼちゃのそぼろ煮 甘酢あえ なすの生姜煮
							
	●エネルギー66kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー150kcal ●蛋白質6.3g ●脂質9.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー196kcal ●蛋白質8.1g ●脂質11.8g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー104kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.7g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー143kcal ●蛋白質5.4g ●脂質7.1g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.3g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー83kcal ●蛋白質2.4g ●脂質0.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量0.9g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のお浸し	牛肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜の生姜あんかけ 山形のだし	親子丼 切干大根とわかめの酢のもの かぼちゃの煮もの	あじのしそ巻天ぷら なすのそぼろ煮 春菊とピーナッツのあえもの	鶏肉のハニーマスタード 油揚げとザーサイ煮 みかんなます	さわら柚子風味煮 ブロッコリーのくず煮 黒豆	鶏肉野菜巻フライ＆野菜コロッケ 切干大根煮 カリフラワーのサラダ
							
	●エネルギー259kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー212kcal ●蛋白質5.1g ●脂質9.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.9g ●脂質1.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.3g ●脂質12.2g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー243kcal ●蛋白質17.6g ●脂質10.6g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質13.7g ●脂質6.9g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー255kcal ●蛋白質7.3g ●脂質14.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.8g
夕食	さばのカレー煮 切干大根とツナのサラダ 金時豆	鶏団子のトマト煮 ハムカツ ブロッコリーのくるみあえ	厚揚げと豚肉の煮もの ナポリタン いんげんのごまあえ	スタミナポーク 肉団子の白味噌煮 ほうれん草と人参の白あえ おすすめ	かれいの照り焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんサラダ	ごぼう入りつくねの和風あんかけ すき昆布とえのきの酢の物 モロヘイヤの辛しあえ	豚肉とたけのこの中華風 海鮮キャベツ ブロッコリーのナムル
							
	●エネルギー176kcal ●蛋白質11.4g ●脂質7.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー255kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー370kcal ●蛋白質17.1g ●脂質21.9g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー318kcal ●蛋白質15.5g ●脂質17.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー126kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.4g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー209kcal ●蛋白質9.9g ●脂質13.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g

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

栄養量							
	エネルギー　501kcal 蛋白質　27.7g 脂質　23.3g 炭水化物　44.7g 食塩相当量　5.0g	エネルギー　617kcal 蛋白質　19.5g 脂質　35.3g 炭水化物　62.4g 食塩相当量　5.5g	エネルギー　687kcal 蛋白質　33.1g 脂質　35.2g 炭水化物　60.4g 食塩相当量　6.3g	エネルギー　668kcal 蛋白質　31.8g 脂質　33.7g 炭水化物　58.1g 食塩相当量　4.5g	エネルギー　512kcal 蛋白質　31.8g 脂質　22.2g 炭水化物　46.0g 食塩相当量　4.6g	エネルギー　482kcal 蛋白質　26.7g 脂質　19.6g 炭水化物　52.0g 食塩相当量　5.6g	エネルギー　547kcal 蛋白質　19.6g 脂質　28.4g 炭水化物　54.5g 食塩相当量　4.3g

※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。

YOSHIKE!