ヨシケイキッチン!

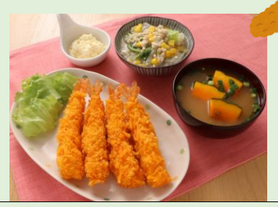
11/16週<ﾎﾞﾘｭｰﾑ>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/18(水)夕食　えびフライ～タルタル添え～
衣はサクサク、えびはプリプリのえびフライは、たっぷり4本で食べ応え満点！
タルタルソースと一緒にお召し上がりください♪

※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16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
歳事							
昼食	豚丼 白はんぺんとキャベツのサラダ みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	チキンとポテトの洋風炒め 豆腐とブロッコリーの煮もの ミネストローネ	豚肉となすのごま煮 ウインナーとキャベツの炒めもの みそ汁(焼麸・青菜)	鶏肉の炭火風焼き もやしのかきたま煮 みそ汁(白菜・わかめ)	さばと小松菜の炒めもの 大根のかに風味あえ みそ汁(さつま芋・太葱)	新 ベーコンとかぶのパスタ ほぐし鶏とほうれん草のサラダ 鶏がらスープ(キャベツ・枝豆)	赤魚の煮付け 五目揚げと白菜の炒めもの みそ汁(油揚げ・太葱)
							
	●エネルギー281kcal ●蛋白質19.5g ●脂質16.4g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー326kcal ●蛋白質31.1g ●脂質13.9g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー313kcal ●蛋白質20.4g ●脂質19.1g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー347kcal ●蛋白質25.6g ●脂質23.6g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー312kcal ●蛋白質21.7g ●脂質20.2g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー526kcal ●蛋白質24.5g ●脂質17.7g ●炭水化物69.1g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー210kcal ●蛋白質19.9g ●脂質9.9g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量3.2g
夕食	鶏肉といんげんの煮もの カリフラワーの卵炒め みそ汁(焼麸・玉葱)	豚肉の黒酢焼き トマトとちくわのサラダ 鶏がらスープ(キャベツ・太葱)	新 えびフライ～タルタル添え～ 白菜のそぼろ煮 みそ汁(かぼちゃ・細葱)	豚肉とれんこんのみそ炒め 大根の信田煮 すまし汁(えのき茸・玉葱)	鶏肉とキャベツの旨塩煮 ハムポテトサラダ 鶏がらスープ(生椎茸・焼麸)	牛肉の梅ポン焼き 豆腐とオクラのあえもの みそ汁(白菜・細葱)	豚肉と野菜のデミソース炒め ツナかぼちゃサラダ スープ(えのき茸・パセリ)
			おすすめ 				
	●エネルギー381kcal ●蛋白質25.4g ●脂質22.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー293kcal ●蛋白質18.4g ●脂質17.4g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー528kcal ●蛋白質23.8g ●脂質33.1g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー357kcal ●蛋白質20.5g ●脂質18.6g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー247kcal ●蛋白質25.6g ●脂質11.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー247kcal ●蛋白質19.6g ●脂質14.3g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー334kcal ●蛋白質23.2g ●脂質18.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.0g

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　662kcal 蛋白質　44.9g 脂質　38.5g 炭水化物　33.3g 食塩相当量　6.4g	エネルギー　619kcal 蛋白質　49.5g 脂質　31.3g 炭水化物　46.1g 食塩相当量　5.4g	エネルギー　841kcal 蛋白質　44.2g 脂質　52.2g 炭水化物　55.2g 食塩相当量　6.2g	エネルギー　704kcal 蛋白質　46.1g 脂質　42.2g 炭水化物　38.4g 食塩相当量　6.2g	エネルギー　559kcal 蛋白質　47.3g 脂質　31.5g 炭水化物　35.0g 食塩相当量　5.7g	エネルギー　773kcal 蛋白質　44.1g 脂質　32.0g 炭水化物　82.6g 食塩相当量　6.0g	エネルギー　544kcal 蛋白質　43.1g 脂質　28.4g 炭水化物　33.2g 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!