ヨシケイキッチン！今週の旬やさい…さつま芋



11/16週<手作りおかず>週間献立表

今週の新メニュー

11/19(木)夕食　ロールキャベツのチーズケチャップ煮
人気のロールキャベツをケチャップ味で煮、チーズをトッピングしました！

※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							
朝食	れんこんのそぼろ炒め 切干大根のサラダ みそ汁(小松菜・人参)	目玉焼き 旬 さつま芋のあえもの スープ(白菜・パセリ)	豆腐のあっさり煮 もやしの炒めもの みそ汁(えのき茸・わかめ)	ほうれん草の炒めもの かぼちゃのサラダ みそ汁(人参・太葱)	豚肉と里芋の煮もの 白菜のマヨあえ みそ汁(卵・わかめ)	焼ちくわといんげんの炒めもの 大根のコーンあえ みそ汁(ぶなしめじ・太葱)	鶏肉とカリフラワーの煮もの キャベツの炒めもの みそ汁(焼麸・人参)
	●エネルギー146kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.8g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー207kcal ●蛋白質7.2g ●脂質12.2g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー146kcal ●蛋白質9.0g ●脂質7.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー136kcal ●蛋白質6.0g ●脂質4.9g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー113kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.5g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.4g ●脂質5.7g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.8g
昼食	豚肉のオイスター炒め ごぼうの煮もの おからサラダ 鶏がらスープ(マカロニ・わかめ)	鶏肉とかぼちゃの煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 胡瓜の浅漬け みそ汁(大根・細葱)	豚肉のバター醤油ソテー じゃが芋のほっくり煮 オクラのあえもの みそ汁(キャベツ・焼麸)	鶏肉のから揚げ カリフラワーのかき玉煮 長芋のシャキシャキあえ みそ汁(青菜・細葱)	かつおの漬け丼 旬 鶏肉とさつま芋の煮もの もやしの甘酢あえ すまし汁(大根・太葱)	鶏肉とブロッコリーのマスタード炒め キャベツのかに風味サラダ 小松菜の煮もの スープ(焼麸・パセリ)	ミナミカゴカマスの塩焼き 五目揚げと白菜の煮もの トマトサラダ みそ汁(わかめ・太葱)
	●エネルギー293kcal ●蛋白質16.0g ●脂質14.3g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー295kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.3g ●炭水化物34.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー321kcal ●蛋白質17.7g ●脂質18.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー263kcal ●蛋白質23.5g ●脂質12.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー196kcal ●蛋白質16.7g ●脂質1.2g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー241kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.4g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー193kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉の照り焼き ツナポテトサラダ オクラのさっと煮 みそ汁(卵・玉葱)	新 しそポン酢豚丼 里芋のかに風味煮 キャベツの華風あえ みそ汁(焼麸・太葱)	銀ひらすといんげんの炒めもの ちくわとひじきのあえもの 白菜の煮もの みそ汁(チンゲン菜・細葱)	新 ロールキャベツのチーズケチャップ煮 ウインナーと大根のソテー ブロッコリーの二色サラダ	鶏肉のスイートチリソースがけ くずし豆腐のサラダ れんこんの煮もの 鶏がらスープ(焼麸・細葱)	牛ごぼうのしぐれ煮 白菜の信田炒め なすのおかかあえ みそ汁(わかめ・玉葱)	豚肉と大根のみそ炒め ハムと胡瓜のサラダ オクラの煮もの すまし汁(とろろ昆布・えのき茸)
	●エネルギー352kcal ●蛋白質28.4g ●脂質16.8g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー229kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー242kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー248kcal ●蛋白質10.4g ●脂質15.6g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー276kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー258kcal ●蛋白質14.6g ●脂質14.9g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー251kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.1g
一日の合計							
栄養量	エネルギー　791kcal 蛋白質　51.3g 脂質　37.9g 炭水化物　69.1g 食塩相当量　8.1g	エネルギー　731kcal 蛋白質　37.9g 脂質　37.8g 炭水化物　66.9g 食塩相当量　7.8g	エネルギー　709kcal 蛋白質　42.6g 脂質　41.5g 炭水化物　47.8g 食塩相当量　8.5g	エネルギー　647kcal 蛋白質　39.9g 脂質　32.9g 炭水化物　53.8g 食塩相当量　6.7g	エネルギー　637kcal 蛋白質　49.4g 脂質　23.8g 炭水化物　61.0g 食塩相当量　7.0g	エネルギー　612kcal 蛋白質　31.4g 脂質　34.8g 炭水化物　49.2g 食塩相当量　8.1g	エネルギー　568kcal 蛋白質　37.8g 脂質　31.2g 炭水化物　38.9g 食塩相当量　7.4g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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