ヨシケイキッチン!

11/16週<簡単おかず>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/20 （金） 夕食　タンドリーチキン風
鶏モモ肉にタンドリーチキン風のタレを付けて焼き上げました！ご飯との相性もバッチリです♪

※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	納豆 がんもと大根の煮もの すまし汁（とろろ昆布・小松菜）  ●エネルギー114kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.3g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	焼ちくわとじゃが芋の炒めもの 白菜のおかかあえ みそ汁（わかめ・人参）  ●エネルギー143kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.4g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.3g	ウインナー もやしのあえもの 鶏がらスープ（えのき茸・パセリ）  ●エネルギー162kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.9g	鶏肉とほうれん草の煮もの 高野豆腐の餡かけ みそ汁（焼麸・太葱）  ●エネルギー99kcal ●蛋白質10.5g ●脂質2.9g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.1g	ちくわ風磯辺揚げ 胡瓜のマヨあえ みそ汁（卵・わかめ）  ●エネルギー117kcal ●蛋白質7.4g ●脂質6.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.2g	れんこん金平 いんげんの煮もの みそ汁（太葱・人参）  ●エネルギー93kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.0g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.2g	ひとくちがんも カリフラワーの炒め煮 みそ汁（焼麸・キャベツ）  ●エネルギー142kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.6g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 カリフラワーのあえもの  ●エネルギー183kcal ●蛋白質17.3g ●脂質10.0g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.6g	鶏肉のバジルトマト ブロッコリーのコンソメ煮 味付もずく  ●エネルギー199kcal ●蛋白質17.7g ●脂質8.6g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.5g	豚肉とブロッコリーの卵炒め グリーンリーフのサラダ カレーコロッケ  ●エネルギー183kcal ●蛋白質7.1g ●脂質10.4g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.3g	さばの煮つけ カリフラワーの炒めもの ちくわのごま風味  ●エネルギー241kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.1g	豚肉と大根の照り煮 もやしの炒めもの 味付けオクラめかぶ  ●エネルギー207kcal ●蛋白質6.3g ●脂質14.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.3g	レストランオムレツ キャベツの洋風煮 ブロッコリーの辛し醤油  ●エネルギー260kcal ●蛋白質11.1g ●脂質17.3g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.5g	ホッケー夜干し 白菜のあえもの 味付け里芋  ●エネルギー147kcal ●蛋白質11.6g ●脂質8.5g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量0.8g
夕食	つくねのクリーム煮 いんげんの炒めもの オクラのごまあえ  ●エネルギー281kcal ●蛋白質15.4g ●脂質16.7g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.3g	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら キャベツのあえもの  ●エネルギー342kcal ●蛋白質9.8g ●脂質5.2g ●炭水化物65.2g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ 里芋の煮もの  ●エネルギー154kcal ●蛋白質13.5g ●脂質5.2g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g	ロールキャベツ ベーコンとブロッコリーのソテー カラフルピクルス  ●エネルギー161kcal ●蛋白質7.3g ●脂質9.8g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.4g	おすすめ タンドリーチキン風 かぼちゃのサラダ あさりと小松菜の煮びたし  ●エネルギー208kcal ●蛋白質17.9g ●脂質8.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.3g	白身魚の揚げ煮（黒酢ソース） 五目豆 なすのあえもの  ●エネルギー166kcal ●蛋白質10.4g ●脂質8.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.2g	豚肉と野菜の蒲焼風 オクラの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの  ●エネルギー175kcal ●蛋白質8.5g ●脂質6.4g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.8g

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　578kcal 蛋白質　40.6g 脂質　31.0g 炭水化物　38.4g 食塩相当量　4.9g	エネルギー　684kcal 蛋白質　32.4g 脂質　19.2g 炭水化物　100.8g 食塩相当量　9.9g	エネルギー　499kcal 蛋白質　27.0g 脂質　29.1g 炭水化物　35.8g 食塩相当量　5.7g	エネルギー　501kcal 蛋白質　33.4g 脂質　27.8g 炭水化物　36.7g 食塩相当量　6.6g	エネルギー　532kcal 蛋白質　31.6g 脂質　29.1g 炭水化物　39.5g 食塩相当量　5.8g	エネルギー　519kcal 蛋白質　25.4g 脂質　28.0g 炭水化物　43.0g 食塩相当量　5.9g	エネルギー　464kcal 蛋白質　26.9g 脂質　22.9g 炭水化物　40.6g 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!