ヨシケイキッチン!

11/16週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/20（金） 夕食 牛丼
牛肉を3種果汁の甘みと玉葱、にんにく、生姜等コクと風味を生かした特製ダレで漬け込み濃厚な味わいに仕上げました。

※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	焼きめばるの葱油あえ 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味	牛プルコギ なすのみぞれ煮 味付もずく	スタミナポーク カレーコロッケ お豆のくるみあえ	イカ団子のオイスターソース 根菜入り卵の花 ちくわのごま風味	チンジャオロース 彩りあえ 味付けオクラめかぶ	鶏団子のトマト煮 キャベツと木耳のさっぱりあえ ブロッコリーの辛し醤油	かつおの漬け丼 ひじき煮 味付け里芋
	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.3g ●脂質14.4g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー213kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.3g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー369kcal ●蛋白質13.3g ●脂質23.4g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー201kcal ●蛋白質12.4g ●脂質6.4g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.3g ●脂質18.5g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー239kcal ●蛋白質11.5g ●脂質12.7g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー130kcal ●蛋白質16.0g ●脂質1.0g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g
夕食	回鍋肉 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラのごまあえ	つくねのクリーム煮 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ	白身魚のピカタ 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ	麻婆豆腐 ペペロンチーノ カラフルピクルス	牛丼 豆腐のそぼろ煮 あさりと小松菜の煮びたし おすすめ	さばのみそ煮 五目豆 なすの含め煮	塩豚肉じゃが 大根とベーコンの洋風煮 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー223kcal ●蛋白質13.0g ●脂質9.3g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.3g ●脂質14.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー189kcal ●蛋白質13.8g ●脂質10.9g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー178kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.0g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー271kcal ●蛋白質11.5g ●脂質19.1g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー236kcal ●蛋白質17.4g ●脂質12.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー193kcal ●蛋白質5.5g ●脂質10.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.6g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 450kcal 蛋白質 30.3g 脂質 23.7g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.1g 脂質 29.9g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 558kcal 蛋白質 27.1g 脂質 34.3g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 379kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.4g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.8g 脂質 37.6g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 475kcal 蛋白質 28.9g 脂質 25.3g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 323kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.7g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.4g

※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。

YOSHIKE!