ヨシケイキッチン!

11/16週<超簡単おかず>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	がんもと大根の煮もの キャベツの煮浸し 胡瓜の浅漬け	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 白菜のおかかあえ 味付け湯葉	ウインナー 彩りナムル カリフラワーのからしあえ	枝豆と蓮根のすり身寄せ 高野豆腐の餡かけ ほうれん草のお浸し	ちくわ風磯辺揚げ わかめと卵の生姜あえ パスタサラダ	れんこん金平 大根煮 サラダ風ポテト卵の花	ひとくちがんも キャベツのツナあえ マカロニサラダ
							
	●エネルギー61kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー53kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.1g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー115kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.0g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.8g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー127kcal ●蛋白質3.5g ●脂質4.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー146kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味	鶏肉のバジルトマト なすのみぞれ煮 味付もずく	豚肉とブロッコリーの卵炒め カレーコロッケ お豆のくるみあえ	さばの煮つけ 根菜入り卵の花 ちくわのごま風味	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 味付けオクラめかぶ	レストランオムレツ 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	ホッケー夜干し ひじき煮 味付け里芋
							
	●エネルギー156kcal ●蛋白質17.1g ●脂質7.1g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー195kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー186kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質14.1g ●脂質9.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー259kcal ●蛋白質9.5g ●脂質16.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー110kcal ●蛋白質11.5g ●脂質3.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.0g
夕食	つくねのクリーム煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラのごまあえ	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ	ロールキャベツ ペペロンチーノ カラフルピクルス	タンドリーチキン風 豆腐のそぼろ煮 あさりと小松菜の煮びたし	白身魚の揚げ煮（黒酢ソース） 五目豆 なすの含め煮	豚肉と野菜の蒲焼風 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257kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー333kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.5g ●炭水化物65.9g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー139kcal ●蛋白質12.2g ●脂質6.3g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質7.3g ●脂質4.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー211kcal ●蛋白質20.0g ●脂質10.4g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー129kcal ●蛋白質10.2g ●脂質4.7g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー169kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.1g ●炭水化物19.8g ●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　474kcal 蛋白質　36.1g 脂質　21.5g 炭水化物　38.3g 食塩相当量　4.9g	エネルギー　581kcal 蛋白質　30.8g 脂質　13.2g 炭水化物　86.0g 食塩相当量　7.8g	エネルギー　489kcal 蛋白質　26.0g 脂質　28.7g 炭水化物　37.4g 食塩相当量　4.6g	エネルギー　476kcal 蛋白質　28.0g 脂質　20.4g 炭水化物　50.0g 食塩相当量　6.1g	エネルギー　486kcal 蛋白質　31.4g 脂質　24.5g 炭水化物　35.1g 食塩相当量　5.9g	エネルギー　515kcal 蛋白質　23.2g 脂質　26.2g 炭水化物　46.7g 食塩相当量　4.6g	エネルギー　425kcal 蛋白質　25.0g 脂質　18.0g 炭水化物　44.6g 食塩相当量　4.6g

※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!