ヨシケイキッチン！ 今週の 旬 やさい…さつま芋



11/23週<ﾎﾞﾘｭｰﾑ>週間献立表

今週の新メニュー

11/24（火）昼食　白身魚フライ～トマトバルサミコソース～
バルサミコ酢とワインの風味が効いた洋風ソースとトマトを合わせ、白身魚フライにかけました！
さっぱりといただける一品です♪

※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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
歳事	勤労感謝の日						
昼食	豚肉のみそ焼き 豆腐の煮もの スパゲティサラダ すまし汁（焼麸・人参）	新 白身魚フライ～トマトバルサミコソース～ 大根のミモザサラダ スープ（白菜・パセリ）	鶏肉ともやしの甘辛炒め 油揚げと里芋のあえもの みそ汁（青菜・太葱）	豚肉の葱塩だれ ちくわとれんこんのあえもの 鶏がらスープ（オクラ・玉葱）	鶏肉と野菜の豆乳うどん 五目揚げとカリフラワーの炒めもの じゃが芋と枝豆のあえもの	豚肉とかぼちゃのカレー炒め 豆腐とブロッコリーのサラダ スープ（白菜・マカロニ）	かれいの塩焼き 旬 さつま芋のそぼろ炒め みそ汁（卵・キャベツ）
	●エネルギー443kcal ●蛋白質26.7g ●脂質24.3g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー352kcal ●蛋白質16.3g ●脂質17.1g ●炭水化物36.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー344kcal ●蛋白質22.5g ●脂質20.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー366kcal ●蛋白質17.6g ●脂質28.5g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー463kcal ●蛋白質24.0g ●脂質14.5g ●炭水化物65.7g ●食塩相当量3.1g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー386kcal ●蛋白質25.2g ●脂質19.9g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー289kcal ●蛋白質24.1g ●脂質11.1g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉とれんこんの卵とじ 焼ちくわといんげんの炒めもの みそ汁（小松菜・玉葱）	カラフルピーマンの回鍋肉 かぼちゃのかに風味煮 鶏がらスープ（えのき茸・わかめ）	ハヤシライス ウインナーと白菜の炒めもの 胡瓜のサラダ	鶏肉とブロッコリーのホイル蒸し ツナとレタスのサラダ みそ汁（焼麸・ほうれん草）	銀ひらすと小松菜のバターじょうゆ炒め もやしの信田煮 旬 みそ汁（さつま芋・玉葱）	鶏肉のゆずこしょう焼き ウインナーとキャベツの煮もの みそ汁（大根・細葱）	豚肉のすき煮 ごぼうのかに風味サラダ みそ汁（わかめ・人参）
	●エネルギー405kcal ●蛋白質27.8g ●脂質24.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー321kcal ●蛋白質19.9g ●脂質17.0g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー393kcal ●蛋白質16.7g ●脂質24.6g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー248kcal ●蛋白質29.0g ●脂質12.0g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー297kcal ●蛋白質20.9g ●脂質16.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー280kcal ●蛋白質29.6g ●脂質13.8g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー274kcal ●蛋白質19.6g ●脂質15.2g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.5g

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　848kcal 蛋白質　54.5g 脂質　48.9g 炭水化物　52.5g 食塩相当量　6.4g	エネルギー　673kcal 蛋白質　36.2g 脂質　34.1g 炭水化物　63.5g 食塩相当量　6.6g	エネルギー　737kcal 蛋白質　39.2g 脂質　45.5g 炭水化物　45.7g 食塩相当量　7.4g	エネルギー　614kcal 蛋白質　46.6g 脂質　40.5g 炭水化物　22.3g 食塩相当量　4.0g	エネルギー　760kcal 蛋白質　44.9g 脂質　31.0g 炭水化物　83.3g 食塩相当量　6.1g	エネルギー　666kcal 蛋白質　54.8g 脂質　33.7g 炭水化物　40.9g 食塩相当量　5.5g	エネルギー　563kcal 蛋白質　43.7g 脂質　26.3g 炭水化物　43.5g 食塩相当量　6.0g

※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!