ヨシケイキッチン！今週の旬 やさい…さつま芋

11/23週<手作りおかず>週間献立表



今週の新メニュー

11/26(木)夕食　XO醤の肉みそ焼きそば
本醸造醤油をベースにエビ・ホタテエキスで旨味を効かせたXO醤ソースを使用した焼きそばです！

※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						
朝食	白はんぺんとブロッコリーの炒めもの 納豆 みそ汁(わかめ・玉葱)	鶏肉ともやしの煮もの カリフラワーの二色サラダ みそ汁(焼麸・太葱)	れんこんの炒めもの 刻み昆布の煮もの みそ汁(大根・細葱)	スクランブルエッグ じゃが芋のケチャップ煮 スープ(えのき茸・パセリ)	いんげんの煮もの 白菜のナムル みそ汁(わかめ・太葱)	ひじきのそぼろ煮 里芋のあえもの みそ汁(ぶなしめじ・焼麸)	豆腐チャンプルー 胡瓜のポン酢あえ みそ汁(大根・太葱)
							
	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.6g ●脂質7.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー128kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.3g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー183kcal ●蛋白質9.2g ●脂質9.9g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.4g ●脂質6.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー136kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.3g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー156kcal ●蛋白質9.8g ●脂質9.3g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.8g
昼食	肉じゃが キャベツのツナあえ 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(焼麸・ほうれん草)	【和食の日】刻みうなぎの蒲焼丼 おすすめ 油揚げと大根の煮もの いんげんのあえもの すまし汁(白菜・細葱)	鶏肉の黒酢ソース炒め ブロッコリーの煮もの レタスサラダ 鶏がらスープ(卵・太葱)	豚肉のにんにく焼き 大根のかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・細葱)	鶏ごぼうの煮もの 五目揚げとキャベツの炒めもの なすのサラダ みそ汁(焼麸・玉葱)	新 メバルと白菜の葱塩炒め ブロッコリーの信田あえ チンゲン菜のさっと煮 みそ汁(わかめ・人参)	チキンステーキ いんげんのミモザサラダ かぼちゃの煮もの スープ(焼麸・えのき茸)
							
	●エネルギー347kcal ●蛋白質16.7g ●脂質19.9g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー225kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質17.9g ●脂質9.3g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー259kcal ●蛋白質14.9g ●脂質15.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー285kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー201kcal ●蛋白質17.2g ●脂質10.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー261kcal ●蛋白質22.3g ●脂質9.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.5g
夕食	ハンバーグ れんこんのかき玉煮 里芋のドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ)	新 温野菜豚しゃぶ～生姜ドレッシング～ ちくわとかぼちゃの炒めもの 旬 オクラのだししょうゆあえ みそ汁(なす・わかめ)	揚げ豆腐の野菜あんかけ カリカリベーコンとさつま芋のサラダ 白菜の煮もの みそ汁(焼麸・人参)	新 XO醤の肉みそ焼きそば ウインナーとカリフラワーの煮もの 胡瓜の甘酢あえ	さばのしょうゆマヨ焼き たぬき温やっこ れんこんサラダ すまし汁(とろろ昆布・細葱)	大根のチキンクリームシチュー 旬 さつま芋のソテー キャベツのサラダ	豚肉と小松菜の炒めもの 白菜の煮もの ごぼうサラダ 鶏がらスープ(春雨・わかめ)
							
	●エネルギー369kcal ●蛋白質15.4g ●脂質18.6g ●炭水化物33.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー307kcal ●蛋白質16.1g ●脂質17.8g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー425kcal ●蛋白質9.2g ●脂質29.2g ●炭水化物34.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー487kcal ●蛋白質20.1g ●脂質14.9g ●炭水化物73.7g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー344kcal ●蛋白質20.4g ●脂質25.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー356kcal ●蛋白質16.2g ●脂質17.2g ●炭水化物38.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー251kcal ●蛋白質12.8g ●脂質15.6g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.5g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー　861kcal 蛋白質　40.7g 脂質　46.0g 炭水化物　76.9g 食塩相当量　8.8g	エネルギー　660kcal 蛋白質　38.1g 脂質　38.5g 炭水化物　47.9g 食塩相当量　7.1g	エネルギー　809kcal 蛋白質　33.7g 脂質　45.8g 炭水化物　71.5g 食塩相当量　8.4g	エネルギー　929kcal 蛋白質　44.2g 脂質　40.7g 炭水化物　105.7g 食塩相当量　8.2g	エネルギー　757kcal 蛋白質　39.0g 脂質　47.7g 炭水化物　53.3g 食塩相当量　8.2g	エネルギー　693kcal 蛋白質　40.6g 脂質　35.0g 炭水化物　64.4g 食塩相当量　8.4g	エネルギー　668kcal 蛋白質　44.9g 脂質　34.8g 炭水化物　50.4g 食塩相当量　6.8g

※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!