ヨシケイキッチン!

11/23週<簡単おかず>週間献立表



今週の新メニュー

11/25 （水） 夕食 ブリの生姜煮
ブリを柔らかく煮付けました！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	豆腐ナゲット ブロッコリーのあえもの みそ汁（わかめ・玉葱）	肉団子の白味噌煮 もやしの炒めもの すまし汁（焼麸・太葱）	豚肉とキャベツの煮もの 黒豆 みそ汁（えのき茸・細葱）	鶏肉とさつま芋の塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ（シェルマカロニ・パセリ）	春雨の炒めもの 白菜の蒸し焼き みそ汁（わかめ・太葱）	かぼちゃのそぼろ炒め なすの生姜煮 みそ汁（焼麸・玉葱）	チャンプルー 胡瓜のあえもの みそ汁（オクラ・人参）
	●エネルギー161kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.6g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー168kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.7g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー168kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー154kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.1g ●脂質6.1g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め 焼ちくわといんげんの煮もの じゃが芋の金平風	銀ヒラスのマリナーラソース（ガーリックトマト） 厚揚げのおかか煮 大根のサラダ	炭火焼き風チキン ハムとブロッコリーのソテー コーンコロッケ	豚肉と大根のみそ煮 レタスサラダ 豆腐干の中華あんかけ	牛肉と野菜のジェノベーゼソース もやしの煮もの なすのおかかあえ	あじのみりん焼き チンゲン菜の煮もの 金時豆	焼き鳥丼 いんげんの炒めもの ほうれん草と人参の白あえ
	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.9g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー156kcal ●蛋白質8.5g ●脂質8.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー281kcal ●蛋白質19.9g ●脂質14.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー175kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.5g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー207kcal ●蛋白質7.6g ●脂質11.7g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー154kcal ●蛋白質11.4g ●脂質1.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー241kcal ●蛋白質18.8g ●脂質13.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.3g
夕食	さばの塩焼き れんこんの炒めもの 菜の花の辛し和え	チキンカツ煮 ウインナーとかぼちゃのソテー モロヘイヤのお浸し	新 ブリの生姜煮 野菜と高野豆腐のうま煮 白菜のあえもの	新宿中村屋ビーフカレーライス カリフラワーのコンソメ煮 オクラの信田あえ	白身魚のピカタ 里芋の煮もの 菜の花のごまあえ	鶏肉の照り煮 キャベツの炒めもの 青菜のくるみあえ	エビカツ＆ピザ風味コロッケ ブロッコリーの煮もの 小松菜のお浸し
	●エネルギー263kcal ●蛋白質15.7g ●脂質18.5g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー202kcal ●蛋白質6.9g ●脂質10.1g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー179kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.3g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー242kcal ●蛋白質10.2g ●脂質15.1g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー122kcal ●蛋白質11.4g ●脂質2.2g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー232kcal ●蛋白質12.9g ●脂質12.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー195kcal ●蛋白質8.3g ●脂質4.8g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量2.3g

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 625kcal 蛋白質 31.9g 脂質 32.6g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.0g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 628kcal 蛋白質 38.9g 脂質 30.2g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 26.7g 脂質 31.3g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 415kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.3g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 540kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21.0g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 550kcal 蛋白質 31.2g 脂質 24.4g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 6.3g

※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!