ヨシケイキッチン!

11/23週<超簡単プラス>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/26 （木） 夕食　牛肉とごぼうのしぐれ煮
牛肉・ごぼう・レンコンを甘辛の特製ダレに漬け込み、濃厚な味わいのしぐれ煮に仕上げました。

※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	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の金平風 いんげんのごまあえ	白身魚の蒲焼き 厚揚げのおかか煮 刻み大根の梅肉あえ	鶏肉となすのトマト煮込み コーンコロッケ 春菊と油揚げのあえもの	豚から揚げ黒酢炒め 焼売 豆腐干の中華あんかけ	チキンの豆乳クリーム 冬瓜の生姜あんかけ なすのおかかあえ	スケソウダラの生姜醤油焼き かぶと油揚げの煮もの 金時豆	七種具材の中華丼 すき昆布とえのきの酢の物 ほうれん草と人参の白あえ
							
	●エネルギー292kcal ●蛋白質11.1g ●脂質17.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー181kcal ●蛋白質10.0g ●脂質5.6g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー208kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.3g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー210kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.6g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー181kcal ●蛋白質10.1g ●脂質8.7g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー147kcal ●蛋白質14.9g ●脂質1.7g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー120kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.1g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.6g
夕食	あじのしそ巻天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 菜の花の辛し和え	豚丼 ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し	さばのみりん焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 胡瓜めかぶ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ おすすめ	豚肉とたけのこの中華風 ナポリタン 菜の花のごまあえ	チャプチェ 海鮮お好み焼き 青菜のくるみあえ	メンチカツ＆野菜コロッケ ひじきと油揚げの煮もの 小松菜のお浸し
							
	●エネルギー234kcal ●蛋白質11.9g ●脂質6.6g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー294kcal ●蛋白質11.9g ●脂質20.9g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー256kcal ●蛋白質16.7g ●脂質20.8g ●炭水化物6.2g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー288kcal ●蛋白質7.7g ●脂質12.9g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー300kcal ●蛋白質10.8g ●脂質18.0g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー279kcal ●蛋白質8.1g ●脂質15.9g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー368kcal ●蛋白質8.4g ●脂質23.7g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量2.7g
2食の合計							
栄養量	エネルギー　526kcal 蛋白質　23.0g 脂質　24.1g 炭水化物　52.0g 食塩相当量　4.8g	エネルギー　475kcal 蛋白質　21.9g 脂質　26.5g 炭水化物　36.1g 食塩相当量　3.8g	エネルギー　464kcal 蛋白質　25.6g 脂質　34.1g 炭水化物　20.5g 食塩相当量　2.4g	エネルギー　498kcal 蛋白質　17.8g 脂質　22.5g 炭水化物　54.1g 食塩相当量　4.2g	エネルギー　481kcal 蛋白質　20.9g 脂質　26.7g 炭水化物　37.6g 食塩相当量　3.6g	エネルギー　426kcal 蛋白質　23.0g 脂質　17.6g 炭水化物　42.3g 食塩相当量　3.5g	エネルギー　488kcal 蛋白質　13.3g 脂質　28.8g 炭水化物　47.5g 食塩相当量　5.3g

※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。

YOSHIKEI