ヨシケイキッチン!

11/23週<超簡単おかず>週間献立表



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♪

今週のおすすめメニュー

※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 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのくるみあえ	肉団子の白味噌煮 甘酢あえ れんこんサラダ	なすのそぼろ煮 金時人参入りなます 黒豆	ミートオムレツ いんげんの洋風あえ ブロッコリーのナムル	春雨の炒めもの 白菜の煮浸し 春菊とピーナッツのあえもの	野菜さつま揚げ ひじきとくわいのサラダ なすの生姜煮	チャンプルー 切干大根とツナのサラダ オクラのとろとろ煮
	●エネルギー179kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー186kcal ●蛋白質4.5g ●脂質7.8g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.3g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー87kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー136kcal ●蛋白質4.3g ●脂質7.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー78kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.9g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.3g
昼食	豚から揚げ黒酢炒め じゃが芋の金平風 いんげんのごまあえ	ナガメバルのガーリックトマト煮 厚揚げのおかか煮 刻み大根の梅肉あえ	炭火焼き風チキン コーンコロッケ 春菊と油揚げのあえもの	豚肉と大根のみそ煮 焼売 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 冬瓜の生姜あんかけ なすのおかかあえ	あじのみりん焼き かぶと油揚げの煮もの 金時豆	焼き鳥丼 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172kcal ●蛋白質5.7g ●脂質5.9g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー106kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質17.8g ●脂質10.9g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー179kcal ●蛋白質12.1g ●脂質9.1g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー191kcal ●蛋白質5.4g ●脂質11.3g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー156kcal ●蛋白質11.5g ●脂質2.8g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー183kcal ●蛋白質17.0g ●脂質7.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.1g
夕食	さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 菜の花の辛し和え	チキンカツ煮 ブロッコリーのくず煮 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 胡瓜めかぶ	新宿中村屋ビーフカレーライス ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの信田あえ	白身魚のピカタ ナポリタン 菜の花のごまあえ	鶏肉の照り煮 海鮮お好み焼き 青菜のくるみあえ	エビカツ&ピザ風味コロッケ ひじきと油揚げの煮もの 小松菜のお浸し
	●エネルギー213kcal ●蛋白質11.9g ●脂質13.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー128kcal ●蛋白質6.2g ●脂質5.1g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー136kcal ●蛋白質9.6g ●脂質7.4g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー224kcal ●蛋白質8.8g ●脂質12.3g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー226kcal ●蛋白質12.0g ●脂質11.5g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー320kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー186kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.0g

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

	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)
栄養量	エネルギー 564kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.6g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 377kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.0g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 31.9g 脂質 26.1g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 532kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.7g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.9g 脂質 25.7g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 612kcal 蛋白質 30.4g 脂質 29.3g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 447kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.3g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 6.4g

※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!