ヨシケイキッチン!

11/16週<超簡単おかず>週間献立表



今週のおすすめメニュー

11/20（金） 夕食 タンドリーチキン風
鶏モモ肉にタンドリーチキン風のタレを付けて焼き上げました！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16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
献立							
朝食	がんもと大根の煮もの キャベツの煮浸し 胡瓜の浅漬け	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 白菜のおかかあえ 味付け湯葉	ウインナー 彩りナムル カリフラワーのからしあえ	枝豆と蓮根のすり身寄せ 高野豆腐の餡かけ ほうれん草のお浸し	ちくわ風磯辺揚げ わかめと卵の生姜あえ パスタサラダ	れんこん金平 大根煮 サラダ風ポテト卵の花	ひとくちがんも キャベツのツナあえ マカロニサラダ
	●エネルギー61kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー53kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.1g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー115kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.0g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.4g ●脂質4.8g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー127kcal ●蛋白質3.5g ●脂質4.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー146kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.0g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのコンソメ風味	鶏肉のバジルトマト なすのみぞれ煮 味付もずく	豚肉とブロッコリーの卵炒め カレーコロッケ お豆のくるみあえ	さばの煮つけ 根菜入り卵の花 ちくわのごま風味	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 味付けオクラめかぶ	レストランオムレツ キャベツと木耳のさっぱりあえ ブロッコリーの辛し醤油	ホッケー夜干し ひじき煮 味付け里芋
	●エネルギー156kcal ●蛋白質17.1g ●脂質7.1g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー195kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー186kcal ●蛋白質7.4g ●脂質9.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー201kcal ●蛋白質14.1g ●脂質9.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質6.0g ●脂質9.3g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー259kcal ●蛋白質9.5g ●脂質16.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー110kcal ●蛋白質11.5g ●脂質3.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.0g
夕食	つくねのクリーム煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ オクラのごまあえ	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ ひじきとちくわのコーンあえ	ロールキャベツ ペペロンチーノ カラフルピクルス	タンドリーチキン風 豆腐のそぼろ煮 あさりと小松菜の煮びたし	白身魚の揚げ煮（黒酢ソース） 五目豆 なすの含め煮	豚肉と野菜の蒲焼風 大根とベーコンの洋風煮 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー257kcal ●蛋白質15.8g ●脂質12.8g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー333kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.5g ●炭水化物65.9g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー139kcal ●蛋白質12.2g ●脂質6.3g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質7.3g ●脂質4.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー211kcal ●蛋白質20.0g ●脂質10.4g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー129kcal ●蛋白質10.2g ●脂質4.7g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー169kcal ●蛋白質8.0g ●脂質7.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.6g
一日の合計	エネルギー 474kcal 蛋白質 36.1g 脂質 21.5g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 581kcal 蛋白質 30.8g 脂質 13.2g 炭水化物 86.0g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 26.0g 脂質 28.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 476kcal 蛋白質 28.0g 脂質 20.4g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 31.4g 脂質 24.5g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 23.2g 脂質 26.2g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 425kcal 蛋白質 25.0g 脂質 18.0g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 4.6g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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

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)
献立	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

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。

YOSHIKEI

ヨシケイキッチン!

11/30週<超簡単おかず>週間献立表



12/3（木）夕食 ビビンバ
素材を生かし別々に味付けした5種の具材をバランスよく混ぜ合せ、
更にコクのある自家製特製コチュジャンダレを加え仕上げました。

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30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)
献事							
朝食	ウインナー わかめと干し海老の甘辛煮 なすの含め煮	大豆のトマトソース ほうれん草のお浸し 胡瓜の浅漬け	あらびきチキンスティック なすのみぞれ煮 ひじきとちくわのコーンあえ	れんこん金平 わかめと青梗菜のさっぱりあえ 穂先メンマと人参のあえもの	八幡巻き かぼちゃの柚子風味煮 みかんなます	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの かに風味サラダ 山形のだし	オムレツ 青梗菜のバター風味 味付けオクラめかぶ
	●エネルギー149kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物5.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー82kcal ●蛋白質6.1g ●脂質2.6g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー101kcal ●蛋白質7.7g ●脂質5.0g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー65kcal ●蛋白質2.1g ●脂質1.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー145kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー90kcal ●蛋白質3.1g ●脂質3.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.2g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.6g
昼食	肉団子の甘酢あん キャベツのツナあえ あさりと小松菜の煮びたし	牛すき煮 いんげんのピーナッツあえ わかめと卵の生姜あえ	ハンバーグデミグラスソース キャベツと木耳のさっぱりあえ お豆のくるみあえ	めぬけの塩焼き 大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら 菜の花のピーナッツあえ	イワシの生姜煮 深川飯風混ぜご飯 かぼちゃの煮もの	麻婆豆腐 にらのもっちりエビチヂミ カラフルピクルス
	●エネルギー199kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.5g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー201kcal ●蛋白質6.1g ●脂質12.0g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.5g ●脂質15.6g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー149kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー333kcal ●蛋白質10.7g ●脂質3.5g ●炭水化物65.9g ●食塩相当量5.1g	●エネルギー174kcal ●蛋白質14.5g ●脂質5.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー130kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.5g
夕食	たらの煮付け ひとくちがんも ちくわのごま風味	照り焼きチキン 高野豆腐の餡かけ カリフラワーのからしあえ	肉じゃが 油揚げとザーサイ煮 オクラのごまあえ	ビビンバ 冬瓜のかに風味餡かけ 味付け里芋	あじの味噌焼き 彩り五穀ひじき オクラとゆばのあえもの	チキンのトマトソース ペペロンチーノ 人参とツナの卵炒め	豚肉と野菜のレモン風炒め 彩りあえ いんげんの信田煮
	●エネルギー177kcal ●蛋白質12.8g ●脂質5.0g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー217kcal ●蛋白質20.2g ●脂質10.1g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー194kcal ●蛋白質4.9g ●脂質7.3g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.8g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー130kcal ●蛋白質11.9g ●脂質3.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー294kcal ●蛋白質12.5g ●脂質16.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー165kcal ●蛋白質6.4g ●脂質11.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.8g

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 525kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.8g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 32.4g 脂質 24.7g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.9g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.3g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 608kcal 蛋白質 27.6g 脂質 10.1g 炭水化物 105.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 30.1g 脂質 25.6g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 417kcal 蛋白質 17.2g 脂質 22.4g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 5.9g

※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!