

ヨシケイキッチン!

4/10週<ホリウム>週間献立表



4/13(木) 「ゆかり(R)」香る和風オムライス

ケチャップ、デミグラス、クリーム...など様々なアレンジが楽しめるオムライスですが、今回はゆかり(R)を混ぜたご飯に、しょうゆベースのあんをかけた和風仕立てのオムライスです♪

今週の新メニュー

※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 歳事	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
昼食	豚肉の甘辛焼き ほぐし鶏といんげんのあえもの みそ汁(焼麩・とろろ昆布) 	肉団子のミネストローネ もやしとブロッコリーのふんわり卵炒め 胡瓜のサラダ 	あじの油淋ソースがけ 里芋のあえもの 鶏がらスープ(油揚げ・玉葱) 	「ゆかり(R)」香る和風オムライス ハムとカリフラワーのサラダ 新 スープ(白菜・細葱) 	鶏肉といんげんの炒めもの 大根の塩煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	牛肉とごぼうの煮もの くずし豆腐の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉のかきたまうどん オクラのかに風味あえ 里芋の田楽 
	●エネルギー376kcal ●蛋白質30.0g ●脂質21.7g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー329kcal ●蛋白質15.0g ●脂質17.6g ●炭水化物32.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー332kcal ●蛋白質22.7g ●脂質16.8g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー251kcal ●蛋白質24.5g ●脂質11.4g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー342kcal ●蛋白質33.3g ●脂質12.5g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー300kcal ●蛋白質22.5g ●脂質17.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー506kcal ●蛋白質26.8g ●脂質16.2g ●炭水化物67.1g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	銀ひらすとれんこんのバターじゃよう炒め 三角しのだの煮もの みそ汁(卵・チンゲン菜) 	豚肉と白菜のはさみ蒸し 大根のあえもの みそ汁(油揚げ・わかめ) 	鶏肉となすのみそ煮 キャベツのおかか炒め すまし汁(小松菜・細葱) 	豚肉とかぼちゃのカレー炒め レタスのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	赤魚の炭火風焼き ちくわとアスパラのポテトサラダ みそ汁(とろろ昆布・人参) 	そぼろチャプチェ カリカリ揚げのれんこんサラダ 鶏がらスープ(大根・太葱) 	チキンのパン粉焼き かぼちゃの煮もの スープ(コーン・玉葱) 
	●エネルギー340kcal ●蛋白質24.6g ●脂質18.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー222kcal ●蛋白質22.0g ●脂質11.1g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー368kcal ●蛋白質23.2g ●脂質23.2g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー331kcal ●蛋白質19.5g ●脂質18.8g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー264kcal ●蛋白質19.1g ●脂質12.6g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー339kcal ●蛋白質16.3g ●脂質19.0g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー389kcal ●蛋白質30.4g ●脂質18.8g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量3.0g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 716kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.4g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 37.0g 脂質 28.7g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 700kcal 蛋白質 45.9g 脂質 40.0g 炭水化物41.9g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 582kcal 蛋白質 44.0g 脂質 30.2g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 52.4g 脂質 25.1g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 639kcal 蛋白質 38.8g 脂質 36.0g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 895kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.0g 炭水化物 95.6g 食塩相当量 6.8g

※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、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

