

ヨシケイキッチン!

4/17週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

4/20(木) コク旨カレーピラフ

焼き肉のたれを使用することで簡単に味が決まり、さらにコクのあるピラフになります! カレーの風味がきいていて、食欲が倍増すること間違いなしの新メニューです!

※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 歳事	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
昼食	ホキのから揚げ 白はんぺんとれんこんのサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉とキャベツの黒こしょう炒め いんげんのかに風味煮 みそ汁(小松菜・玉葱) 	青じそ香る鶏肉のみそマヨオイル蒸し 胡瓜のミモザサラダ すまし汁(焼麩・太葱) 	醤油野菜ラーメン 水餃子 ポテトサラダ 	豚肉のゆずこしょう焼き 五目揚げとれんこんの煮もの みそ汁(青菜・太葱) 	メルルーサとカリフラワーの甘辛炒め マカロニサラダ 具だくさんの塩麩みそ汁 	鶏肉と大根のさっぱり煮 白菜の炒めもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 
	●エネルギー230kcal ●蛋白質18.5g ●脂質10.3g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー321kcal ●蛋白質22.1g ●脂質16.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー312kcal ●蛋白質22.4g ●脂質22.5g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー650kcal ●蛋白質28.2g ●脂質21.3g ●炭水化物86.5g ●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	●エネルギー322kcal ●蛋白質21.8g ●脂質16.9g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー364kcal ●蛋白質31.0g ●脂質12.5g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー367kcal ●蛋白質21.1g ●脂質22.7g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量4.9g
夕食	塩バター肉じゃが チンゲン菜の炒めもの スープ(卵・わかめ) 	鶏肉の照り焼き ハムとなすのあえもの みそ汁(油揚げ・ごぼう) 	ハヤシライス ベーコンと白菜のソテー 大根のあえもの 	さばのムニエル コク旨カレーピラフ 新 キャベツのサラダ スープ(卵・焼麩) 	鶏肉となすのスタミナ炒め オクラのあえもの みそ汁(とろろ昆布・細葱) 	豆腐ステーキのそぼろあんかけ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉の玉葱ソース キャベツのかきたま煮 みそ汁(油揚げ・青菜) 
	●エネルギー352kcal ●蛋白質20.0g ●脂質18.9g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー369kcal ●蛋白質26.3g ●脂質24.1g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー432kcal ●蛋白質16.9g ●脂質29.2g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー454kcal ●蛋白質19.8g ●脂質33.9g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー262kcal ●蛋白質26.0g ●脂質10.4g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー375kcal ●蛋白質25.5g ●脂質20.6g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー318kcal ●蛋白質22.0g ●脂質21.5g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量3.3g
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 582kcal 蛋白質 38.5g 脂質 29.2g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 690kcal 蛋白質 48.4g 脂質 40.9g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 744kcal 蛋白質 39.3g 脂質 51.7g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1104kcal 蛋白質 48.0g 脂質 55.2g 炭水化物 102.2g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 584kcal 蛋白質 47.8g 脂質 27.3g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 739kcal 蛋白質 56.5g 脂質 33.1g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 685kcal 蛋白質 43.1g 脂質 44.2g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 8.2g

※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。

