

# ヨシケイキッチン!

## 4/3週<ホリウム>週間献立表



### 今週の新メニュー

#### 4/4(火) サンラータン風中華スープ

中華料理である酸辣湯。酸味（酸）があり、ラー油などでピリッと辛み（辣）を出すのが特徴のスープ（湯）ですが、今回はお酢と黒こしょうを使用して仕上げました！

※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<br>歳事 | 4月3日(月)                                                                                                                             | 4月4日(火)                                                                                                                                       | 4月5日(水)                                                                                                                                | 4月6日(木)                                                                                                                                   | 4月7日(金)                                                                                                                          | 4月8日(土)                                                                                                                      | 4月9日(日)                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食       | 鶏肉といんげんの煮もの<br>はんぺんと小松菜の炒めもの<br>みそ汁(焼麩・じゃが芋)<br>   | 牛肉ともやしのオイスターソース炒め<br>なすとにらのあえもの<br>サンラータン風中華スープ <b>新</b><br> | メルルーサのガーリックソテー<br>オクラのあっさり煮<br>スープ(レタス・グリーンピース)<br> | <b>新</b> コクうまチキンパスタ<br>ウインナーと大根のコンソメ煮<br>かぼちゃサラダ<br>   | 完熟トマトのポークソテー<br>根菜サラダ<br>スープ(えのき茸・細葱)<br>     | 赤魚のから揚げ<br>青菜の炒めもの<br>みそ汁(焼麩・太葱)<br>      | 親子丼<br>ブロッコリーのごまあえ<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>                |
|          | ●エネルギー387kcal ●蛋白質24.6g ●脂質19.2g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.5g                                                                              | ●エネルギー268kcal ●蛋白質20.0g ●脂質14.8g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量5.3g                                                                                        | ●エネルギー207kcal ●蛋白質18.8g ●脂質6.9g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.0g                                                                                  | ●エネルギー646kcal ●蛋白質27.6g ●脂質23.6g ●炭水化物85.4g ●食塩相当量3.1g<br>※麺の栄養量を含む                                                                       | ●エネルギー322kcal ●蛋白質19.2g ●脂質19.5g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.6g                                                                           | ●エネルギー213kcal ●蛋白質18.0g ●脂質11.6g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.6g                                                                       | ●エネルギー286kcal ●蛋白質32.7g ●脂質12.2g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.0g                                                                                  |
| 夕食       | とんかつのせプレート<br>カリフラワーのツナサラダ<br>スープ(ほうれん草・わかめ)<br> | 豚肉の黒こしょう焼き<br>里芋の煮もの<br>みそ汁(焼麩・白菜)<br>                     | 鶏肉と野菜のホイル蒸し<br>胡瓜のあえもの<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br>          | 豚肉となすのマヨしょうゆ炒め<br>五目揚げとキャベツの煮もの<br>みそ汁(とろろ昆布・細葱)<br> | あじのみそ煮<br>いんげんともやしのそぼろ炒め<br>すまし汁(太葱・人参)<br> | チキンのチーズピカタ<br>白菜の煮もの<br>スープ(オクラ・玉葱)<br> | 豚肉とキャベツの炒めもの<br>はんぺんと切干大根のサラダ<br>みそ汁(油揚げ・かぼちゃ)<br> |
|          | ●エネルギー400kcal ●蛋白質14.5g ●脂質24.0g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量4.0g                                                                              | ●エネルギー307kcal ●蛋白質20.3g ●脂質16.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量3.2g                                                                                        | ●エネルギー257kcal ●蛋白質30.9g ●脂質9.2g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.9g                                                                                  | ●エネルギー304kcal ●蛋白質20.6g ●脂質15.7g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量3.7g                                                                                    | ●エネルギー289kcal ●蛋白質25.5g ●脂質11.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.3g                                                                           | ●エネルギー339kcal ●蛋白質35.5g ●脂質15.7g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.4g                                                                       | ●エネルギー342kcal ●蛋白質22.2g ●脂質20.1g ●炭水化物21.0g ●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 787kcal<br>蛋白質 39.1g<br>脂質 43.2g<br>炭水化物 61.1g<br>食塩相当量 7.5g                                                                  | エネルギー 575kcal<br>蛋白質 40.3g<br>脂質 31.6g<br>炭水化物 37.7g<br>食塩相当量 8.5g                                                                            | エネルギー 464kcal<br>蛋白質 49.7g<br>脂質 16.1g<br>炭水化物 31.1g<br>食塩相当量 5.9g                                                                     | エネルギー 950kcal<br>蛋白質 48.2g<br>脂質 39.3g<br>炭水化物 107.5g<br>食塩相当量 6.8g                                                                       | エネルギー 611kcal<br>蛋白質 44.7g<br>脂質 30.6g<br>炭水化物 39.2g<br>食塩相当量 5.9g                                                               | エネルギー 552kcal<br>蛋白質 53.5g<br>脂質 27.3g<br>炭水化物 25.4g<br>食塩相当量 5.0g                                                           | エネルギー 628kcal<br>蛋白質 54.9g<br>脂質 32.3g<br>炭水化物 35.4g<br>食塩相当量 6.3g                                                                      |

※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。