

ヨシケイキッチン!

4/22週<ホリウム>週間献立表



4/26(金) 昼食 **タルタル黒酢チキン**

今週の新メニュー

黒酢の爽やかさと甘みが特長の黒酢ソースを使用した、新メニューの登場です♪
手作りタルタルソースをのせてお召し上がりください!

※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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
昼食	豚肉とれんこんの煮もの 白はんぺんと小松菜のあえもの たぬき汁 	チキンカツ かぼちゃのかに風味煮 みそ汁(焼麩・太葱) 	中華野菜ラーメン オクラの炒めもの 胡瓜のサラダ 	牛肉と白菜のみそ炒め れんこんのあえもの すまし汁(とろろ昆布・キャベツ) 	タルタル黒酢チキン 大根とツナの煮もの 鶏がらスープ(もやし・太葱) 	あじのゆずこしょう照り焼き 白菜のサラダ みそ汁(チンゲン菜・細葱) 	鶏肉とじゃが芋のこっくり煮 ちくわとキャベツの炒めもの みそ汁(えのき茸・青菜) 
	●エネルギー269kcal ●蛋白質19.8g ●脂質13.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー365kcal ●蛋白質27.1g ●脂質17.3g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー600kcal ●蛋白質25.7g ●脂質20.5g ●炭水化物77.4g ●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294kcal ●蛋白質16.0g ●脂質15.9g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー487kcal ●蛋白質27.8g ●脂質34.2g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー275kcal ●蛋白質21.3g ●脂質8.4g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー365kcal ●蛋白質22.8g ●脂質18.9g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量3.4g
夕食	さばのムニエル オクラのそぼろ煮 スープ(焼麩・わかめ) 	豚肉となすのマヨポン炒め もやしの菜種あえ みそ汁(白菜・細葱) 	赤魚の焼き漬け 三角しのだの煮もの みそ汁(かぼちゃ・青菜) 	豆腐ステーキのそぼろあんかけ カリフラワーの炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(大根・細葱) 	豚肉とキャベツのはさみ蒸し ベーコンのセポテトサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	シンガポールチキンライス ウインナーと小松菜のソテー 鶏がらスープ(コーン・人参) 	デミグラスソースのポークソテー 大根のあえもの スープ(卵・枝豆) 
	●エネルギー386kcal ●蛋白質20.4g ●脂質27.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー356kcal ●蛋白質20.7g ●脂質26.0g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー256kcal ●蛋白質21.2g ●脂質10.4g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー345kcal ●蛋白質24.0g ●脂質21.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー271kcal ●蛋白質22.3g ●脂質12.9g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー308kcal ●蛋白質29.3g ●脂質16.0g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー333kcal ●蛋白質21.6g ●脂質20.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.5g

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 655kcal 蛋白質 40.2g 脂質 41.3g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 721kcal 蛋白質 47.8g 脂質 43.3g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 856kcal 蛋白質 46.9g 脂質 30.9g 炭水化物 98.7g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 639kcal 蛋白質 40.0g 脂質 37.7g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 758kcal 蛋白質 50.1g 脂質 47.1g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 583kcal 蛋白質 50.6g 脂質 24.4g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 698kcal 蛋白質 44.4g 脂質 39.8g 炭水化物 48.1g 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、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

