

ヨシケイキッチン!

4/29週<ホリウム>週間献立表



4/30(火) 昼食 ミナミカゴカマスと野菜のバジル炒め

今週の新おすすめメニュー

こしょうやんにんにく、バジルの味わい深く香り豊かなソースを使用した洋風メニューです♪
ミニトマトやブロッコリーを使用し、見た目にも鮮やかな1品です!

※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29日(月) 昭和の日	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) こどもの日
昼食	コーン入り鶏塩つくね チンゲン菜の煮もの みそ汁(里芋・わかめ) 	ミナミカゴカマスと野菜のバジル炒め キャベツのかに風味煮 スープ(レタス・焼麩) おすすめ 	鶏肉と白菜のうま煮 マカロニサラダ みそ汁(太葱・人参) 	モーカのカレームニエル 大根サラダ 鶏がらスープ(チンゲン菜・焼麩) 	豚肉と卵の照り煮 ウインナーとオクラの炒め たぬき汁 	鶏肉の梅風味焼き 海鮮お好み焼き 塩昆布ご飯 そぼろ汁 	豚肉となすのごまみそ炒め 焼ちくわと小松菜の煮もの すまし汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー373kcal ●蛋白質25.8g ●脂質17.2g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー281kcal ●蛋白質17.6g ●脂質16.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー381kcal ●蛋白質22.4g ●脂質23.6g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー177kcal ●蛋白質21.1g ●脂質7.3g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー415kcal ●蛋白質22.8g ●脂質22.5g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー469kcal ●蛋白質36.1g ●脂質25.1g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー428kcal ●蛋白質20.0g ●脂質27.8g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.7g
夕食	銀ひらすの煮付け 豚肉とカリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	きのこのバター牛丼 白菜のミモザサラダ みそ汁(大根・太葱) 	ポークバーベキュー 油揚げともやしのあっさり煮 スープ(焼麩・細葱) 	鶏肉とかぼちゃの炒めもの 五目揚げとブロッコリーの煮もの みそ汁(えのき茸・わかめ) 	野菜あんかけ白身魚フライ ひき肉入りポテトサラダ みそ汁(小松菜・人参) 	肉そば いんげんの卵炒め ひじきのサラダ 	鶏肉の塩麩蒸し ツナとれんこんのあえもの たぬき汁 
	●エネルギー275kcal ●蛋白質23.7g ●脂質14.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー250kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー293kcal ●蛋白質18.6g ●脂質18.1g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー301kcal ●蛋白質28.4g ●脂質11.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー436kcal ●蛋白質20.0g ●脂質25.4g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー688kcal ●蛋白質36.9g ●脂質19.5g ●炭水化物91.8g ●食塩相当量5.2g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー370kcal ●蛋白質23.9g ●脂質24.5g ●炭水化物15.8g ●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 648kcal 蛋白質 49.5g 脂質 31.4g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 34.3g 脂質 32.0g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 674kcal 蛋白質 41.0g 脂質 41.7g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 49.5g 脂質 18.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 851kcal 蛋白質 42.8g 脂質 47.9g 炭水化物 66.1g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1157kcal 蛋白質 73.0g 脂質 44.6g 炭水化物 118.7g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 798kcal 蛋白質 43.9g 脂質 52.3g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 6.2g

※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。

