

ヨシケイキッチン!

5/13週<ホリウム>週間献立表



5/17(金) 昼食 シュハスコ風ポークソテー

シュハスコ(シュラスコ)はブラジルの肉料理の一つです!みじん切りにしたトマトや玉ねぎ、ピーマンといった野菜を使用したソースをかけて食べる食べ方もあり、今回はそれらの野菜と、すりおろし野菜ドレッシングを使用してアレンジしました♪

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	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
昼食	ポークハンバーグ れんこんの煮もの スープ(シエルマカロニ・枝豆) 	三色丼 ハムと大根のサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	ミナミカゴカマスのパン粉焼き キャベツの煮もの ミネストローネ 	鶏肉となすの煮もの もやしの卵炒め みそ汁(大根・わかめ) 	シュハスコ風ポークソテー かぼちゃサラダ スープ(キャベツ・太葱) 	あじのボン酢ホイル蒸し 白菜の煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	ツナとキャベツの焼きうどん ブロッコリーのそぼろ煮 胡瓜の甘酢あえ 
	●エネルギー433kcal ●蛋白質23.0g ●脂質26.8g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー276kcal ●蛋白質26.1g ●脂質13.2g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー298kcal ●蛋白質18.7g ●脂質17.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー383kcal ●蛋白質25.7g ●脂質26.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー350kcal ●蛋白質17.4g ●脂質23.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー271kcal ●蛋白質23.3g ●脂質11.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー381kcal ●蛋白質16.5g ●脂質13.8g ●炭水化物53.2g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む
夕食	モーカのみそ焼き オクラのあえもの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	豚肉と里芋の煮もの いんげんの炒めもの みそ汁(もやし・焼麩) 	鶏肉の黒こしょうソテー れんこんの信田あえ たぬき汁 	肉野菜炒め 焼餃子 グリーンサラダ 鶏がらスープ(コーン・太葱) 	かつおのてこね寿司 鶏肉とレタスの煮もの みそ汁(白菜・細葱) 	ビーフシチュー ウインナーとカリフラワーの炒め キャベツのマリネ 	鶏肉のコチュマヨ焼き 白菜のミモザサラダ 鶏がらスープ(青菜・グリーンピース) 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質23.6g ●脂質4.9g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー341kcal ●蛋白質22.4g ●脂質16.5g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー338kcal ●蛋白質31.5g ●脂質16.8g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー415kcal ●蛋白質19.5g ●脂質23.7g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー152kcal ●蛋白質20.2g ●脂質1.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー409kcal ●蛋白質16.4g ●脂質21.7g ●炭水化物44.7g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー342kcal ●蛋白質23.6g ●脂質24.8g ●炭水化物6.9g ●食塩相当量1.7g
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 634kcal 蛋白質 46.6g 脂質 31.7g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 617kcal 蛋白質 48.5g 脂質 29.7g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 636kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.1g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 798kcal 蛋白質 45.2g 脂質 49.9g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 37.6g 脂質 25.2g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 680kcal 蛋白質 39.7g 脂質 33.4g 炭水化物 63.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 723kcal 蛋白質 40.1g 脂質 38.6g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 5.2g

※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。

