

ヨシケイキッチン!

5/6週<ホリューム>週間献立表



5/12(日) 夕食 シーフードパエリア

今週の新メニュー

パエリアはスペイン発祥の有名なお米料理のひとつです♪

小袋調味料を使用するので、ご飯と具材を混ぜるだけで簡単に本格的な味わいになります!

※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	5月6日(月) 振替休日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
昼食	メルルーサのバターソテー ほぐし鶏とオクラのサラダ スープ(里芋・グリーンピース) 	かしわ天 カリフラワーの菜種あえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉のマヨポン焼き かぼちゃの煮もの みそ汁(細葱・人参) 	鶏肉ときのこのゆずこしょうスパゲティ キャベツのかに風味あえ スープ(大根・太葱) 	さばの明太煮 レタスの炒めもの みそ汁(青菜・細葱) 	ごまドレ温野菜豚しゃぶ じゃが芋の煮もの ためぎ汁 	鶏肉と大根の塩煮 ブロッコリーの炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質25.1g ●脂質8.6g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー556kcal ●蛋白質34.8g ●脂質34.4g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー300kcal ●蛋白質18.8g ●脂質18.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー562kcal ●蛋白質26.3g ●脂質18.7g ●炭水化物73.0g ●食塩相当量4.3g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー377kcal ●蛋白質19.2g ●脂質26.4g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー312kcal ●蛋白質22.9g ●脂質15.4g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー287kcal ●蛋白質27.8g ●脂質12.8g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g
夕食	豚丼 白はんぺんとほうれん草の炒めもの みそ汁(卵・焼麩) 	赤魚の甘酢炒め 小松菜の煮もの 鶏がらスープ(じゃが芋・グリーンピース) 	ひき肉入りオムレツ おからサラダ スープ(マカロニ・太葱) 	豚肉と野菜のデミソース炒め 油揚げとごぼうの煮もの 鶏がらスープ(もやし・青菜) 	鶏肉のおかか照り焼き 大根のあえもの みそ汁(白菜・人参) 	牛肉といんげんの煮もの くずし豆腐と胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	シーフードパエリア 新 ウインナーと白菜の煮もの スープ(青菜・グリーンピース) 
	●エネルギー311kcal ●蛋白質22.6g ●脂質18.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー294kcal ●蛋白質21.4g ●脂質10.9g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー357kcal ●蛋白質25.9g ●脂質22.0g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質19.7g ●脂質16.8g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー369kcal ●蛋白質24.1g ●脂質25.6g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー290kcal ●蛋白質22.6g ●脂質14.7g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー263kcal ●蛋白質19.6g ●脂質15.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量4.6g
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 557kcal 蛋白質 47.7g 脂質 26.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 850kcal 蛋白質 56.2g 脂質 45.3g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 657kcal 蛋白質 44.7g 脂質 40.5g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 853kcal 蛋白質 46.0g 脂質 35.5g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 746kcal 蛋白質 43.3g 脂質 52.0g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 602kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.1g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 550kcal 蛋白質 47.4g 脂質 28.3g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 7.5g

※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。



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。

