

ヨシケイキッチン!

5/20週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

5月23(木) 昼食 **メルルーサの麻婆炒め**
 麻婆ソースは生姜とにんにくがほんのり香る、コクのあるタレとなっています！
 そんなタレを使用したメルルーサの新メニューが登場です♪

※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	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
昼食	豚肉のごま風味焼き 小松菜のかきたま煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 	鶏肉のkokou炒め マカロニサラダ みそ汁(ごぼう・焼麩) 	ねぎ塩豚丼 油揚げともやしのあえもの オクラの煮浸し みそ汁(大根・小松菜) 	メルルーサの麻婆炒め 卵とキャベツのサラダ 新 鶏がらスープ(わかめ・焼麩) 	鶏肉のみそ焼き ごぼうの煮もの すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	牛肉とかぼちゃの煮もの 白はんぺんとほうれん草の炒めもの みそ汁(えのき茸・焼麩) 	鶏肉のつけそば 白菜のあえもの ブロッコリーの炒めもの 
	●エネルギー316kcal ●蛋白質22.1g ●脂質18.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー366kcal ●蛋白質21.7g ●脂質23.1g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー313kcal ●蛋白質20.6g ●脂質22.5g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー228kcal ●蛋白質20.7g ●脂質9.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー283kcal ●蛋白質29.4g ●脂質11.5g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー281kcal ●蛋白質18.6g ●脂質11.4g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー558kcal ●蛋白質30.7g ●脂質14.2g ●炭水化物78.3g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	鶏肉とれんこんの煮もの 豆腐とオクラのサラダ たぬき汁 	豚肉と白菜のはさみ蒸し かぼちゃの炒めもの みそ汁(キャベツ・太葱) 	さばのカレーソーテー 鶏肉といんげんの煮もの スープ(卵・人参) 	鶏肉のから揚げ 大根の炒めもの みそ汁(青菜・細葱) 	ロールキャベツのコンソメ煮 ツナ入りバターライス ポテトサラダ 	銀ひらすのソーテー~完熟トマトのソース~ カリフラワーのそばろ煮 スープ(卵・白菜) 	豚肉の梅ポン焼き 大根の煮もの みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 
	●エネルギー333kcal ●蛋白質30.9g ●脂質15.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー283kcal ●蛋白質22.1g ●脂質13.3g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー484kcal ●蛋白質25.3g ●脂質30.2g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー375kcal ●蛋白質23.1g ●脂質27.5g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー297kcal ●蛋白質11.6g ●脂質18.8g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー337kcal ●蛋白質23.4g ●脂質19.9g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー264kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.4g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量3.1g
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 649kcal 蛋白質 53.0g 脂質 33.7g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 649kcal 蛋白質 43.8g 脂質 36.4g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 797kcal 蛋白質 45.9g 脂質 52.7g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 603kcal 蛋白質 43.8g 脂質 37.0g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 41.0g 脂質 30.3g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 42.0g 脂質 31.3g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 822kcal 蛋白質 49.0g 脂質 30.6g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 6.8g

※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。

