

# ヨシケイキッチン!

## 5/27週<ホリウム>週間献立表



### 今週の新メニュー

5/31(金) 夕食 青じそ香る和風トマトパスタ

トマトと青じそを使い、初夏にぴったりの爽やかなパスタです!  
見た目も鮮やかで食欲をそそる一品です!

※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	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
昼食	豚肉とれんこんの黒こしょう炒め 豆腐の煮もの みそ汁(焼麩・里芋) 	赤魚の豆乳あんかけ ちくわとかぼちゃのサラダ みそ汁(卵・大根) <b>新</b> 	鶏肉とブロッコリーのホイル蒸し もやしの煮もの みそ汁(キャベツ・太葱) 	豚肉のガーリック焼き 白はんぺんとオクラのあえもの スープ(わかめ・細葱) 	鶏肉とカリフラワーの煮もの もやしの炒めもの みそ汁(かぼちゃ・人参) 	豚肉と野菜のオイスターソース炒め なすのあえもの 鶏がらスープ(じゃが芋・グリーンピース) 	鶏肉のマヨ焼き キャベツの信田煮 みそ汁(チンゲン菜・太葱) 
	●エネルギー356kcal ●蛋白質24.0g ●脂質19.6g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー299kcal ●蛋白質21.3g ●脂質14.7g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー275kcal ●蛋白質22.7g ●脂質16.5g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー253kcal ●蛋白質17.8g ●脂質16.1g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー336kcal ●蛋白質22.8g ●脂質19.1g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー305kcal ●蛋白質18.9g ●脂質17.8g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー373kcal ●蛋白質25.7g ●脂質25.9g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.7g
夕食	牛肉の卵とじ丼 白はんぺんと小松菜の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉のチーズ焼き 五目揚げと白菜の煮もの スープ(焼麩・太葱) 	あじのから揚げ カリカリお揚げと大根のサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とキャベツのバター醤油炒め ウインナーとじゃが芋の煮もの ためぎ汁 	青じそ香る和風トマトパスタ れんこんの煮もの スープ(焼麩・細葱) <b>新</b> 	ミナミカゴカマスの塩焼き 肉団子と大根の煮もの みそ汁(青菜・わかめ) 	豚肉とほうれん草の甘辛煮 胡瓜のミモザサラダ みそ汁(豆腐・白菜) 
	●エネルギー280kcal ●蛋白質21.5g ●脂質15.8g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー290kcal ●蛋白質31.3g ●脂質15.4g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー212kcal ●蛋白質19.9g ●脂質10.3g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー302kcal ●蛋白質27.3g ●脂質13.8g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー537kcal ●蛋白質24.4g ●脂質14.8g ●炭水化物77.9g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー341kcal ●蛋白質23.3g ●脂質18.1g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー272kcal ●蛋白質24.3g ●脂質15.9g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g

### 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 636kcal 蛋白質 45.5g 脂質 35.4g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 589kcal 蛋白質 52.6g 脂質 30.1g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 42.6g 脂質 26.8g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 45.1g 脂質 29.9g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 873kcal 蛋白質 47.2g 脂質 33.9g 炭水化物 98.4g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 646kcal 蛋白質 42.2g 脂質 35.9g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 645kcal 蛋白質 50.0g 脂質 41.8g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 4.5g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

