

ヨシケイキッチン!

7/22週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

7/25(木) 昼食 タコライス風そぼろ丼

沖縄のソウルフード「タコライス」。ケチャップとソースで味付けをし、トマトやレタスで見た目も華やかに食欲をそそる1品となっています!

※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 | 7月22日(月) | 7月23日(火) | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) | 7月27日(土) | 7月28日(日) |
|----------|--|--|---|--|---|---|---|
| 昼食 | 鶏肉とれんこんの煮もの じゃが芋のミモザサラダ みそ汁(わかめ・人参)  | 牛肉の甘酢中華煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(かぼちゃ・太葱)  | 豚しゃぶサラダうどん 油揚げともやしのあっさり煮 れんこんの炒めもの  | タコライス風そぼろ丼 里芋のサラダ スープ(えのき茸・パセリ) 新  | 鶏肉とかぼちゃの炒めもの ハムともやしのあえもの みそ汁(オクラ・細葱)  | 豚肉の梅ポン焼き ちくわとれんこんの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱)  | チキンカレー ブロッコリーのマリネ オクラの塩炒め  |
| | ●エネルギー309kcal ●蛋白質28.0g ●脂質12.6g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー271kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.1g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.5g | ●エネルギー476kcal ●蛋白質21.2g ●脂質18.5g ●炭水化物60.3g ●食塩相当量4.0g ※麺の栄養量を含む | ●エネルギー307kcal ●蛋白質17.9g ●脂質18.0g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー377kcal ●蛋白質22.7g ●脂質23.8g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー289kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.8g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー470kcal ●蛋白質22.7g ●脂質27.5g ●炭水化物40.0g ●食塩相当量3.9g |
| 夕食 | さばの生姜しょうゆ炒め 焼ちくわと刻み昆布の煮もの みそ汁(焼麩・小松菜)  | 豚肉と白菜の炒めもの キャベツのかに風味あえ みそ汁(里芋・玉葱)  | 鶏肉のガーリックバターソテー いんげんのかきたま煮 スープ(わかめ・じゃが芋)  | ミナミカゴカマスの煮付け ぐずし豆腐の炒めもの みそ汁(焼麩・大根)  | 豚肉となすのごま煮 じゃが芋の黒こしょう炒め ためき汁  | 鶏たまチリソース ウィンナーと白菜の煮もの 鶏がらスープ(コーン・太葱) 新  | あじのから揚げ チンゲン菜の煮もの みそ汁(里芋・太葱)  |
| | ●エネルギー430kcal ●蛋白質20.7g ●脂質27.0g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.9g | ●エネルギー283kcal ●蛋白質19.5g ●脂質16.3g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー310kcal ●蛋白質33.2g ●脂質12.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.7g | ●エネルギー331kcal ●蛋白質24.4g ●脂質21.3g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー338kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.7g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー359kcal ●蛋白質29.3g ●脂質19.6g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー236kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.4g |
| 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 739kcal 蛋白質 48.7g 脂質 39.6g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 554kcal 蛋白質 35.4g 脂質 31.4g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 4.6g | エネルギー 786kcal 蛋白質 54.4g 脂質 31.0g 炭水化物 79.2g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 638kcal 蛋白質 42.3g 脂質 39.3g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 6.2g | エネルギー 715kcal 蛋白質 43.7g 脂質 42.5g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 6.1g | エネルギー 648kcal 蛋白質 48.5g 脂質 36.4g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 6.5g | エネルギー 706kcal 蛋白質 43.6g 脂質 37.8g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 6.3g |

※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。

