

# ヨシケイキッチン!

今週の旬 やさい…なす



今週の新メニュー

8/4(日) 夕食 味噌タルタルのチキン南蛮丼  
タルタルソースに味噌を入れることで、マイルドさとコクが足され、チキン南蛮にもぴったりです♪

※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



## 7/29週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
昼食	豚肉とれんこんの煮もの 焼ちくわとほうれん草の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉の塩麹炒め ポテトサラダ 旬 みそ汁(なす・大根) 	赤魚のエスカベッシュ〜洋風酢漬け〜 白はんぺんと里芋のあえもの <b>新</b> スープ(わかめ・細葱) 	肉そば 五目揚げともやしの炒めもの いんげんのあえもの 	豆腐ステーキのそぼろあんかけ ちくわとオクラのサラダ ためき汁 	鶏肉とカリフラワーのおかか炒め 白菜のかに風味サラダ 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(かぼちゃ・太葱) 	豚肉のおかずきんぴら 胡瓜とれんこんの酢のもの みそ汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー309kcal ●蛋白質20.8g ●脂質17.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー367kcal ●蛋白質21.4g ●脂質23.4g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー288kcal ●蛋白質17.2g ●脂質15.0g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー634kcal ●蛋白質34.0g ●脂質16.1g ●炭水化物88.7g ●食塩相当量5.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー359kcal ●蛋白質23.4g ●脂質24.0g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー303kcal ●蛋白質22.0g ●脂質18.7g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー362kcal ●蛋白質23.1g ●脂質18.8g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.6g
夕食	照り焼きチキン いんげんのかき玉煮 みそ汁(わかめ・人参) 	メルルーサのホイル蒸し くずし豆腐の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	豚肉とかぼちゃの黒こしょう炒め 油揚げとひじきの煮もの みそ汁(焼麩・キャベツ) 	牛肉のガーリックバターソテー 大根のスープ煮 マカロニサラダ 	鶏肉の中華塩煮込み レタスの炒めもの 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ) 	モーカのゆずこしょう焼き じゃが芋の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	味噌タルタルのチキン南蛮丼 <b>新</b> ブロッコリーの炒めもの すまし汁(豆腐・わかめ) 
	●エネルギー331kcal ●蛋白質33.9g ●脂質13.6g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー233kcal ●蛋白質23.9g ●脂質11.2g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー340kcal ●蛋白質20.6g ●脂質18.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー254kcal ●蛋白質15.6g ●脂質14.8g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー332kcal ●蛋白質25.3g ●脂質19.6g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー319kcal ●蛋白質26.9g ●脂質11.4g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー440kcal ●蛋白質34.6g ●脂質27.2g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.8g
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 640kcal 蛋白質 54.7g 脂質 30.9g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 45.3g 脂質 34.6g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 628kcal 蛋白質 37.8g 脂質 33.7g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 888kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.9g 炭水化物 106.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 691kcal 蛋白質 48.7g 脂質 43.6g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 622kcal 蛋白質 48.9g 脂質 30.1g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 802kcal 蛋白質 57.7g 脂質 46.0g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 6.4g

※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!


## 8/5週<ホリウム>週間献立表



### 今週のおおすすめメニュー

**8/6(火) 夕食 ハヤシライス**  
 ハヤシライスは日本生まれの和製洋食です。  
 トマトケチャップとソースを加えることで、深いコクとまろやかな味わいが食欲をそそります。

※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	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日) 山の日
昼食	鶏肉と小松菜の炒めもの 切干大根の煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	さばの竜田揚げ もやしの信田煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉と白菜の中華風蒸し ちくわとブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(チンゲン菜・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの カリカリお揚げのサラダ みそ汁(太葱・人参) 	銀ひらすの生姜焼き いんげんの炒めもの みそ汁(ほうれん草・焼麩) 	豚肉と根菜の煮もの くずし豆腐とひじきのあえもの みそ汁(人参・玉葱) 	チキンケチャップ ハムとブロッコリーの煮もの スープ(シエルマカロニ・枝豆) 
	●エネルギー326kcal ●蛋白質21.8g ●脂質19.4g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー370kcal ●蛋白質18.3g ●脂質28.1g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質20.8g ●脂質14.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー281kcal ●蛋白質27.6g ●脂質8.8g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー328kcal ●蛋白質26.1g ●脂質16.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー326kcal ●蛋白質25.1g ●脂質15.8g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー326kcal ●蛋白質31.4g ●脂質12.3g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.8g
夕食	豚肉とじゃが芋の煮もの れんこんの卵炒め みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	ハヤシライス <span style="color: red; font-weight: bold;">おすすめ</span> かぼちゃのサラダ キャベツのあっさり炒め 	鶏肉の黒こしょう焼き ウィナーと大根の煮もの みそ汁(里芋・太葱) 	マスのみそバター炒め 白菜のかき玉煮 すまし汁(焼麩・人参) 	豚肉と野菜の炒めもの 簡単うの花 すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉のあっさり塩ラーメン 白はんぺんといんげんのサラダ じゃが芋の黒こしょう炒め 	豚肉のマヨポン焼き 人参とツナの卵炒め みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー399kcal ●蛋白質24.8g ●脂質19.8g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー439kcal ●蛋白質17.0g ●脂質26.8g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー302kcal ●蛋白質30.5g ●脂質14.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー270kcal ●蛋白質23.8g ●脂質12.2g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー327kcal ●蛋白質20.6g ●脂質17.3g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー597kcal ●蛋白質29.0g ●脂質15.6g ●炭水化物85.9g ●食塩相当量2.1g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー313kcal ●蛋白質19.5g ●脂質22.7g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.0g
<b>2食の合計</b>	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 725kcal 蛋白質 46.6g 脂質 39.2g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 809kcal 蛋白質 35.3g 脂質 54.9g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 567kcal 蛋白質 51.3g 脂質 29.3g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 51.4g 脂質 21.0g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 655kcal 蛋白質 46.7g 脂質 33.8g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 923kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.4g 炭水化物 110.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 639kcal 蛋白質 50.9g 脂質 35.0g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 4.8g

※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。

