

ヨシケイキッチン!

8/12週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

8/14(水) 夕食 ゆずこしょう香る親子丼
 ゆずこしょうのピリッとした辛さがアクセントになっており、
 暑い夏でも食欲をそそる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	8月12日(月) 振替休日	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
昼食	ミナミカゴカマスの塩焼き 切干大根の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 焼ちくわとオクラの煮もの ためき汁 	豚肉と里芋のうま煮 かに風味サラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	鶏肉とブロッコリーのホイル蒸し チンゲン菜の菜種あえ みそ汁(オクラ・わかめ) 	豚肉のごま風味焼き 大根とベーコンの洋風煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	メルルーサのから揚げ~梅みそがけ~ ごぼうの炒めもの すまし汁(揚げ玉・わかめ) 新 	豚肉と野菜のデミソース炒め いんげんのそぼろ煮 スープ(シエルマカロニ・コーン) 
	●エネルギー273kcal ●蛋白質21.6g ●脂質15.7g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー333kcal ●蛋白質27.6g ●脂質12.8g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー344kcal ●蛋白質19.3g ●脂質19.1g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー299kcal ●蛋白質23.7g ●脂質17.9g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー286kcal ●蛋白質19.7g ●脂質17.7g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー293kcal ●蛋白質22.7g ●脂質11.9g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー364kcal ●蛋白質25.4g ●脂質17.9g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.3g
夕食	鶏肉とれんこんの煮もの 白はんぺんとブロッコリーの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・ほうれん草) 	あじのムニエル 春雨の炒めもの スープ(枝豆・玉葱) 	新 ゆずこしょう香る親子丼 マカロニのケチャップソテー みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 新 柚子こしょう 	豚肉とカリフラワーの炒めもの じゃが芋の煮もの ためき汁 	鶏肉とシーフードのあんかけ炒め 里芋のサラダ 鶏がらスープ(春雨・コーン) 	豚肉と小松菜のパスタ 焼ちくわとれんこんの煮もの スープ(オクラ・パセリ) 	鶏肉の照り焼き 厚揚げのおかか煮 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(焼麩・わかめ) 
	●エネルギー367kcal ●蛋白質22.1g ●脂質22.6g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー304kcal ●蛋白質21.5g ●脂質13.8g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー406kcal ●蛋白質36.7g ●脂質19.2g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー339kcal ●蛋白質22.2g ●脂質18.4g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー353kcal ●蛋白質28.4g ●脂質13.7g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー554kcal ●蛋白質24.5g ●脂質15.4g ●炭水化物77.6g ●食塩相当量2.9g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー276kcal ●蛋白質29.7g ●脂質12.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量3.3g
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 43.7g 脂質 38.3g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 637kcal 蛋白質 49.1g 脂質 26.6g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 750kcal 蛋白質 56.0g 脂質 38.3g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 638kcal 蛋白質 45.9g 脂質 36.3g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 639kcal 蛋白質 48.1g 脂質 31.4g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 847kcal 蛋白質 47.2g 脂質 27.3g 炭水化物 99.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 640kcal 蛋白質 55.1g 脂質 30.3g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 5.6g

※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!

今週の旬 やさい…なす



今週の新メニュー

8/25(日) 夕食 うなたま井
うなぎを使用した新メニューの登場です!
暑い夏に栄養価が高いうなぎをぜひご賞味ください♪

※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



8/19週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
昼食	牛肉と里芋の煮もの 春雨の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉の塩麹炒め チンゲン菜のかに風味煮 ためぎ汁 	豚肉と大根の塩煮 油揚げとカリフラワーの炒め みそ汁(わかめ・えのき茸) 	マスの照り焼き かぼちゃのあっさり煮 みそ汁(白菜・焼麩) 	豚肉とじゃが芋の黒こしょう炒め カリカリお揚げと胡瓜のあえもの ためぎ汁 	ロールキャベツのコンソメ煮 ちくわとブロッコリーのサラダ バターコーンライス 	鶏肉のはちみつ照り焼き くずし豆腐とひじきのあえもの みそ汁(青菜・人参) 
	●エネルギー314kcal ●蛋白質20.0g ●脂質13.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー359kcal ●蛋白質23.3g ●脂質20.4g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー301kcal ●蛋白質20.6g ●脂質18.5g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー249kcal ●蛋白質21.6g ●脂質10.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー354kcal ●蛋白質20.6g ●脂質19.9g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー183kcal ●蛋白質8.1g ●脂質10.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー305kcal ●蛋白質34.1g ●脂質15.2g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量3.0g
夕食	豚肉のマヨポン焼き 鶏肉とじゃが芋の煮もの すまし汁(オクラ・とろろ昆布) 	モーカのムニエル 切干大根の煮もの さつま芋のマヨあえ スープ(コーン・玉葱) 	フライドチキンの粒マスタードマヨソース れんこんサラダ ミネストローネ 	豚肉入り甘辛焼きうどん もやしのかに風味あえ 旬 なすのあっさり煮 	赤魚の中華あんかけ レタスのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	鶏肉とカリフラワーのホイル蒸し 大根のかに風味炒め 旬 みそ汁(なす・太葱) 	うなたま井 新 五目揚げと白菜の炒めもの すまし汁(焼麩・かぼちゃ) 
	●エネルギー333kcal ●蛋白質24.1g ●脂質19.4g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー331kcal ●蛋白質23.4g ●脂質12.7g ●炭水化物34.6g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー431kcal ●蛋白質32.3g ●脂質26.6g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー475kcal ●蛋白質19.5g ●脂質12.3g ●炭水化物70.4g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー197kcal ●蛋白質17.5g ●脂質6.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー313kcal ●蛋白質21.8g ●脂質20.5g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー302kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.5g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.9g ※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。
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 647kcal 蛋白質 44.1g 脂質 32.7g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 690kcal 蛋白質 46.7g 脂質 33.1g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 732kcal 蛋白質 52.9g 脂質 45.1g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 724kcal 蛋白質 41.1g 脂質 22.3g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 551kcal 蛋白質 38.1g 脂質 26.8g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30.6g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 52.2g 脂質 31.7g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 6.9g

※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。

