

ヨシケイキッチン!

1/20週<ホリウム>週間献立表



1月22日(水) 夕食 鶏肉の塩麴から揚げ
 人気メニューの鶏肉のから揚げに新しい味付けが登場!
 塩麴のたれを使用して調味も簡単です♪

今週の新メニュー

※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	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
昼食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼麴・人参) 	牛肉といんげんの煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの みそ汁(卵・えのき茸) 	豚丼 白菜の信田煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麴・太葱) 	さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ炒め すまし汁(キャベツ・細葱) 	鶏肉のガーリックバター焼き ハムと白菜のサラダ みそ汁(じゃが芋・太葱) 	うなぎの彩りちらし寿司 五目揚げとチンゲン菜の煮もの みそ汁(大根・細葱) 	豚肉とれんこんのマヨしょうゆ炒め ちくわとじゃが芋の煮もの 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) 
	●エネルギー330kcal ●蛋白質31.1g ●脂質14.2g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー282kcal ●蛋白質19.4g ●脂質16.9g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー312kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.5g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー449kcal ●蛋白質21.8g ●脂質28.8g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー258kcal ●蛋白質30.4g ●脂質11.6g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー251kcal ●蛋白質17.6g ●脂質12.7g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー332kcal ●蛋白質19.5g ●脂質15.4g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量3.0g
夕食	メルルーサの甘辛焼き 豚肉とブロッコリーの煮もの みそ汁(オクラ・玉葱) 	豚肉ともやしのオイスターソース炒め 白はんぺんと胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	新 鶏肉の塩麴から揚げ れんこんのかに風味あえ みそ汁(わかめ・人参) 	豚肉の粒マスタードソテー ウィンナーともやしの煮もの スープ(マカロニ・コーン) 	モーカとブロッコリーの黒酢炒め 豚肉と大根の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 なすのかに風味炒め スープ(キャベツ・パセリ) 	野菜あんかけラーメン 油揚げといんげんのあえもの さつま芋の炒めもの 
	●エネルギー210kcal ●蛋白質21.9g ●脂質7.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー291kcal ●蛋白質18.9g ●脂質15.9g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー405kcal ●蛋白質23.3g ●脂質27.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー305kcal ●蛋白質18.9g ●脂質19.0g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー310kcal ●蛋白質26.8g ●脂質12.9g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー351kcal ●蛋白質18.5g ●脂質20.2g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー606kcal ●蛋白質27.6g ●脂質15.5g ●炭水化物89.0g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出

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 540kcal 蛋白質 53.0g 脂質 22.1g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 573kcal 蛋白質 38.3g 脂質 32.8g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 717kcal 蛋白質 44.3g 脂質 46.1g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 754kcal 蛋白質 40.7g 脂質 47.8g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 57.2g 脂質 24.5g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 602kcal 蛋白質 36.1g 脂質 32.9g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 938kcal 蛋白質 47.1g 脂質 30.9g 炭水化物 119.7g 食塩相当量 6.2g
--	--	--	--	--	--	---

※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。

