

ヨシケイキッチン!

1/27週<ホリウム>週間献立表



1月31日(金) 昼食 油淋風揚げ餃子

揚げ餃子に油淋鶏ソースをかけた新メニューです。
おろし生姜とりんご果汁入りでさっぱりとした味わいです♪

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27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
昼食	鶏肉のおかか照り焼き 焼ちくわとオクラの煮もの みそ汁(焼麩・わかめ) 	新 牛肉とじゃが芋のBBQ炒め レタスのミモザサラダ スープ(白菜・太葱) 	銀ひらすの煮付け ちくわとブロッコリーの炒めもの なすのあえもの みそ汁(油揚げ・細葱) 	豚肉のスタミナ炒め ウインナー入りポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	新 油淋風揚げ餃子 ハムともやしの煮もの 鶏がらスープ(大根・グリーンピース) 	マスのバジルガーリックソテー 白菜のかに風味煮 スープ(マカロニ・コーン) 	鶏肉そば いんげんの卵炒め 胡瓜のあえもの 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質31.1g ●脂質12.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー255kcal ●蛋白質16.2g ●脂質12.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー277kcal ●蛋白質21.5g ●脂質15.2g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー400kcal ●蛋白質21.3g ●脂質25.4g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー288kcal ●蛋白質10.1g ●脂質11.3g ●炭水化物35.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー294kcal ●蛋白質20.8g ●脂質16.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー597kcal ●蛋白質35.1g ●脂質13.4g ●炭水化物83.5g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	赤魚のごま風味炒め くずし豆腐といんげんのあえもの みそ汁(卵・玉葱) 	豚肉と大根の煮もの もやしのかに風味炒め みそ汁(かぼちゃ・人参) 	鶏肉のおかずきんぴら 五目揚げといんげんの煮もの みそ汁(焼麩・キャベツ) 	塩昆布まぐろすきみ井 鶏肉と大根の炒めもの みそ汁(白菜・細葱) 	豚肉の甘辛焼き 白はんぺんとキャベツのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とさつまいもの煮もの ほうれん草のそぼろ炒め みそ汁(なす・人参) 	新 たれで簡単! 豚肉の味噌炒め ちくわとれんこんの煮もの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 
	●エネルギー285kcal ●蛋白質25.8g ●脂質14.4g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー285kcal ●蛋白質19.8g ●脂質16.3g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.6g ●脂質19.0g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー218kcal ●蛋白質17.6g ●脂質13.1g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー312kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.4g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー454kcal ●蛋白質25.9g ●脂質22.7g ●炭水化物39.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー286kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.7g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.5g

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 584kcal 蛋白質 56.9g 脂質 26.7g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 540kcal 蛋白質 36.0g 脂質 28.8g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 607kcal 蛋白質 43.1g 脂質 34.2g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 38.9g 脂質 38.5g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 600kcal 蛋白質 29.3g 脂質 31.7g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 748kcal 蛋白質 46.7g 脂質 39.2g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 883kcal 蛋白質 54.3g 脂質 30.1g 炭水化物 100.4g 食塩相当量 8.4g
--	--	--	--	--	--	---

※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。

