

# ヨシケイキッチン!

## 2/3週<ホリウム>週間献立表



2月9日(日) 昼食 オイスター焼きそば

コク深いかきの風味を効かせつつ、しょうゆ等を加えて食べやすくしたたれを使用した、新メニューの焼きそばです!

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	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
昼食	豚肉の黒こしょう焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(わかめ・人参) 	白身魚フライ~タルタルがけ~ ハムとオクラのサラダ スープ(マカロニ・グリーンピース) 	<b>新</b> 牛肉のピリ辛焼肉丼 油揚げといんげんの煮もの 鶏がらスープ(卵・細葱) 	鶏肉と白菜のおかか炒め なすのかに風味あえ みそ汁(さつま芋・太葱) 	メルルーサの煮付け 五目揚げとキャベツの炒めもの みそ汁(大根・わかめ) 	豚肉の西京バター焼き 白はんぺんと白菜の塩煮 すまし汁(とろろ昆布・焼麩) 	<b>新</b> オイスター焼きそば 五目揚げとさつま芋の煮もの ブロッコリーのあえもの 
	●エネルギー312kcal ●蛋白質23.3g ●脂質18.8g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー397kcal ●蛋白質15.9g ●脂質19.3g ●炭水化物40.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー246kcal ●蛋白質16.9g ●脂質15.5g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー324kcal ●蛋白質21.3g ●脂質20.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー171kcal ●蛋白質18.4g ●脂質5.4g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー281kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.6g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー621kcal ●蛋白質24.8g ●脂質19.6g ●炭水化物96.1g ●食塩相当量4.3g ※麺の栄養量を含む
夕食	鶏肉となすのさっぱり煮 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉と野菜の中華炒め キャベツのかに風味煮 鶏がらスープ(えのき茸・パセリ) 	あじの蒲焼き風 白はんぺんとれんこんのあえもの みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 	<b>新</b> ロールキャベツのトマト煮 じゃが芋の卵炒め ごぼうサラダ 	鶏肉のマヨ焼き 豆腐とほうれん草の煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	ミナミカゴカマスのポン酢ホイル蒸し 大根のそぼろ炒め みそ汁(油揚げ・太葱) 	鶏肉とかぼちゃの炒めもの ちくわといんげんのあえもの みそ汁(白菜・玉葱) 
	●エネルギー392kcal ●蛋白質27.0g ●脂質21.3g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー265kcal ●蛋白質19.2g ●脂質15.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー245kcal ●蛋白質20.3g ●脂質8.3g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー314kcal ●蛋白質12.3g ●脂質17.1g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー337kcal ●蛋白質36.1g ●脂質17.4g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー351kcal ●蛋白質22.5g ●脂質24.6g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.4g ●脂質18.9g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.1g
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 704kcal 蛋白質 50.3g 脂質 40.1g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 662kcal 蛋白質 35.1g 脂質 35.1g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 491kcal 蛋白質 37.2g 脂質 23.8g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 638kcal 蛋白質 33.6g 脂質 37.9g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 508kcal 蛋白質 54.5g 脂質 22.8g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 632kcal 蛋白質 41.0g 脂質 40.2g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 951kcal 蛋白質 46.2g 脂質 38.5g 炭水化物 118.3g 食塩相当量 7.4g

※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。

