

ヨシケイキッチン!

3/31週<ホリウム>週間献立表



4月2日(水) 夕食 赤魚と野菜の韓国風炒め

「洋梨果汁」、「桃果汁」、「レモン果汁」の三種類の果汁を使用し、ごま油特有の風味やコクが感じられるプルコギソースを使用した新メニューです!

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	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
昼食	ミナミカゴカマスの照り焼き 豆腐といんげんのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃのケチャップ炒め 白はんぺんとレタスのサラダ スープ(マカロニ・太葱) 	肉そば 大根のかに風味炒め ブロッコリーのあえもの 	揚げ餃子のカレーマヨ添え 豆腐と小松菜の煮もの 鶏がらスープ(白菜・人参) 	うなぎの彩りちらし寿司 油揚げとかぼちゃのあえもの すまし汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉のにんにく風味焼き ハムと胡瓜のあえもの ごぼうの煮もの みそ汁(青菜・人参) 	豚肉といんげんの炒めもの かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(大根・太葱) 
	●エネルギー314kcal ●蛋白質22.5g ●脂質18.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー353kcal ●蛋白質20.5g ●脂質18.8g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー622kcal ●蛋白質30.2g ●脂質18.4g ●炭水化物84.1g ●食塩相当量5.3g ※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13.6g ●脂質20.5g ●炭水化物31.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー307kcal ●蛋白質17.1g ●脂質18.3g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー325kcal ●蛋白質30.7g ●脂質16.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー324kcal ●蛋白質22.2g ●脂質18.7g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g
夕食	鶏肉とれんこんのさっぱり煮 焼ちくわとじゃが芋の炒めもの みそ汁(焼麩・オクラ) 	豚肉の黒こしょう焼き 五目揚げと白菜の煮もの みそ汁(卵・えのき茸) 	赤魚と野菜の韓国風炒め 油揚げと里芋の煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	ビーフシチュー ちくわとオクラのサラダ レタスの炒めもの 	鶏肉と白菜のバター醤油炒め ウインナーともやしの煮もの みそ汁(なす・太葱) 	たれで簡単! 豚肉と大根のこく旨みそ煮 五目揚げとカリフラワーの炒めもの すまし汁(わかめ・細葱) 	マスのムニエル 白菜のサラダ スープ(焼麩・コーン) 
	●エネルギー364kcal ●蛋白質27.4g ●脂質15.2g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー287kcal ●蛋白質21.2g ●脂質18.3g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー275kcal ●蛋白質18.9g ●脂質10.3g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー384kcal ●蛋白質15.5g ●脂質19.5g ●炭水化物43.5g ●食塩相当量4.5g	●エネルギー309kcal ●蛋白質21.9g ●脂質20.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー375kcal ●蛋白質21.3g ●脂質23.5g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー194kcal ●蛋白質20.1g ●脂質9.3g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.0g

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 678kcal 蛋白質 49.9g 脂質 33.7g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 640kcal 蛋白質 41.7g 脂質 37.1g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 897kcal 蛋白質 49.1g 脂質 28.7g 炭水化物 111.4g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 743kcal 蛋白質 29.1g 脂質 40.0g 炭水化物 75.0g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 616kcal 蛋白質 39.0g 脂質 38.4g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 700kcal 蛋白質 52.0g 脂質 40.0g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 42.3g 脂質 28.0g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 4.4g
--	--	---	--	--	--	--

※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。

