

ヨシケイキッチン!

4/14週<ホリウム>週間献立表



4月14日(月) 昼食 さばのイタリアン南蛮漬け

バルサミコ酢とワインの風味が効いた洋風のソースで味付けも簡単に決まります!

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 | 4月14日(月) | 4月15日(火) | 4月16日(水) | 4月17日(木) | 4月18日(金) | 4月19日(土) | 4月20日(日) |
|----------|--|--|---|--|---|---|---|
| 昼食 | <p>新 さばのイタリアン南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 スープ(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー452kcal ●蛋白質20.4g ●脂質29.5g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.4g</p> | <p>鶏肉と野菜の中華炒め 豆腐とブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(小松菜・太葱)</p>  <p>●エネルギー342kcal ●蛋白質25.9g ●脂質21.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量3.5g</p> | <p>豚肉とキャベツのはさみ蒸し〜しごまだれ〜 長芋のかに風味あえ みそ汁(なす・大根)</p> <p>新</p>  <p>●エネルギー267kcal ●蛋白質21.4g ●脂質11.9g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.0g</p> | <p>チキンのパン粉焼き 五目揚げと白菜の煮もの スープ(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー309kcal ●蛋白質30.3g ●脂質15.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.7g</p> | <p>ミナミカゴカマスのみそ煮 ウインナーと大根の炒めもの カリフラワーのあえもの すまし汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー317kcal ●蛋白質19.7g ●脂質17.5g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.9g</p> | <p>鶏肉のかきたまうどん 白菜のあえもの れんこんの炒めもの</p>  <p>●エネルギー506kcal ●蛋白質27.4g ●脂質18.3g ●炭水化物61.8g ●食塩相当量3.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p> | <p>豚肉と大根の煮もの 五目揚げとキャベツの炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱)</p>  <p>●エネルギー286kcal ●蛋白質20.3g ●脂質16.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g</p> |
| | 夕食 | <p>鶏肉とれんこんの煮もの 焼ちくわといんげんの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・里芋)</p>  <p>●エネルギー293kcal ●蛋白質26.0g ●脂質10.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.8g</p> | <p>ポークハンバーグ〜きのこトマトソース〜 大根の菜種あえ スープ(マカロニ・コーン)</p> <p>新</p>  <p>●エネルギー448kcal ●蛋白質23.0g ●脂質31.9g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.7g</p> | <p>牛肉と白菜の炒めもの いんげんの信田煮 みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質16.7g ●脂質13.2g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.5g</p> | <p>豚丼 ハムとかぼちゃのあえもの みそ汁(オクラ・太葱)</p>  <p>●エネルギー321kcal ●蛋白質20.9g ●脂質16.7g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量3.2g</p> | <p>鶏肉のコチュマヨ焼き もやしの煮もの 鶏がらスープ(春雨・人参)</p>  <p>●エネルギー353kcal ●蛋白質22.6g ●脂質23.1g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.4g</p> | <p>豚肉とじゃが芋の黒こしょう炒め 白はんぺんとオクラの煮もの みそ汁(ほうれん草・わかめ)</p>  <p>●エネルギー334kcal ●蛋白質21.7g ●脂質16.5g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量3.5g</p> |
| 2食の合計 | <p>エネルギー 745kcal 蛋白質 46.4g 脂質 40.2g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 6.2g</p> | <p>エネルギー 790kcal 蛋白質 48.9g 脂質 53.7g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 6.2g</p> | <p>エネルギー 503kcal 蛋白質 38.1g 脂質 25.1g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 4.5g</p> | <p>エネルギー 630kcal 蛋白質 51.2g 脂質 32.1g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 5.9g</p> | <p>エネルギー 670kcal 蛋白質 42.3g 脂質 40.6g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 6.3g</p> | <p>エネルギー 840kcal 蛋白質 49.1g 脂質 34.8g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 7.4g</p> | <p>エネルギー 481kcal 蛋白質 41.5g 脂質 25.1g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 5.2g</p> |

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

