

ヨシケイキッチン!

4/7週<ホリウム>週間献立表



4月11日(金) 夕食 肉団子の豆乳煮込み

豆乳をたっぷり并使用し、豚と鶏の旨味をベースとする事でコクのある味わいの鍋たれ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	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
昼食	鶏肉の照り焼き 卵ポテトサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	あじのごま風味炒め 五目揚げともやしの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	デミグラスソースのポークソテー ウインナーと白菜の煮もの スープ(マカロニ・グリーンピース) 	鶏肉のから揚げ ハムとれんこんのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	銀ひらすのみそ焼き 豆腐とオクラの煮もの すまし汁(白菜・人参) 	鶏肉の塩麹焼き カリフラワーのそぼろ煮 みそ汁(焼麩・青菜) 	豚肉と白菜の炒めもの 大根のかに風味あえ みそ汁(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー382kcal ●蛋白質34.3g ●脂質19.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー249kcal ●蛋白質21.2g ●脂質10.3g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー327kcal ●蛋白質18.9g ●脂質18.7g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー363kcal ●蛋白質24.4g ●脂質23.8g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー274kcal ●蛋白質24.5g ●脂質10.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー300kcal ●蛋白質32.7g ●脂質14.9g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー254kcal ●蛋白質18.6g ●脂質16.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.0g
夕食	豚肉となすの煮もの 白はんぺんとごぼうの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・チンゲン菜) 	鶏肉と小松菜のパスタ ちくわとレタスのサラダ スープ(えのき茸・コーン) 	メルルーサの煮付け 大根の卵炒め みそ汁(じゃが芋・細葱) 	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かぼちゃのかに風味煮 鶏がらスープ(春雨・チンゲン菜) 	肉団子の豆乳煮込み ウインナーとレタスの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	牛肉ポテト いんげんの信田あえ スープ(ごぼう・コーン) 	葱塩まぐろすきみ井 鶏肉とかぼちゃの炒めもの みそ汁(卵・玉葱) 
	●エネルギー414kcal ●蛋白質18.9g ●脂質30.2g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー539kcal ●蛋白質25.5g ●脂質17.6g ●炭水化物69.1g ●食塩相当量2.2g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー231kcal ●蛋白質21.5g ●脂質8.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー336kcal ●蛋白質21.1g ●脂質14.8g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー246kcal ●蛋白質11.6g ●脂質13.8g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー278kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.5g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー304kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.4g

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 796kcal 蛋白質 53.2g 脂質 50.0g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 788kcal 蛋白質 46.7g 脂質 27.9g 炭水化物 84.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 40.4g 脂質 27.2g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 699kcal 蛋白質 45.5g 脂質 38.6g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 520kcal 蛋白質 36.1g 脂質 24.3g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 578kcal 蛋白質 47.3g 脂質 30.4g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 38.2g 脂質 34.7g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 5.4g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

 YOSHIKEI