

ヨシケイキッチン!

5/12週<ホリウム>週間献立表



5月18日（日）夕食 あじの黒酢照り焼き丼
黒酢ソースを使用してあじを照り焼きにし、丼にしました♪

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	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
昼食	牛肉のおかずきんぴら 白はんぺんと里芋のあえもの みそ汁(焼麴・玉葱)	骨取りバサの磯辺フライ もやしのかに風味煮 みそ汁(えのき茸・細葱)	鶏肉と大根の煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麴・白菜)	ソース焼きそば もやしの信田あえ 里芋の煮もの	銀ひらすの煮付け ウインナーと大根の炒めもの 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麴・太葱)	豚肉のゆずこしょう焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱)	鶏肉とアスパラのバターじょうゆ炒め れんこんのかきたま煮 みそ汁(青菜・太葱)
							
	●エネルギー272kcal ●蛋白質16.1g ●脂質15.0g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質15.1g ●脂質15.3g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー318kcal ●蛋白質22.4g ●脂質19.2g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー536kcal ●蛋白質23.8g ●脂質18.1g ●炭水化物78.7g ●食塩相当量4.3g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー292kcal ●蛋白質19.9g ●脂質17.0g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー306kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.3g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー257kcal ●蛋白質26.9g ●脂質11.3g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉のみそ焼き 焼ちくわとじゃが芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・ほうれん草)	豚肉と野菜のデミソース炒め 白菜のミモザサラダ スープ(わかめ・太葱)	マスのムニエル ウインナーとキャベツの煮もの 鶏がらスープ(ごぼう・グリーンピース)	タルタルチキン南蛮 豚肉とチンゲン菜の煮もの みそ汁(わかめ・細葱)	豚肉とじゃが芋の炒めもの ちくわとレタスのサラダ みそ汁(卵・玉葱)	鶏肉と白菜のクリームシチュー くずし豆腐の炒めもの オクラのあえもの	あじの黒酢照り焼き丼 キャベツのサラダ みそ汁(大根・人参)
							
	●エネルギー322kcal ●蛋白質31.8g ●脂質12.6g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー272kcal ●蛋白質20.2g ●脂質16.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー231kcal ●蛋白質21.3g ●脂質11.2g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー365kcal ●蛋白質32.5g ●脂質21.0g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー336kcal ●蛋白質21.1g ●脂質20.0g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー484kcal ●蛋白質27.7g ●脂質31.6g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー236kcal ●蛋白質19.4g ●脂質8.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.1g
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 594kcal 蛋白質 47.9g 脂質 27.6g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 569kcal 蛋白質 35.3g 脂質 31.6g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 43.7g 脂質 30.4g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 901kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.1g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 628kcal 蛋白質 41.0g 脂質 37.0g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 790kcal 蛋白質 46.0g 脂質 47.9g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 46.3g 脂質 19.7g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 5.0g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

