

ヨシケイキッチン!

5/19週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

5月22日(木) 夕食 青じそ香るピリ辛肉みそうどん
肉みそに豆板醤を使用してピリ辛に仕上げた、食欲のそそるメニューです！

※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19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
昼食	モーカのみそ焼き 白はんぺんと切干大根のサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)	豚肉とキャベツのガーリック炒め オクラのかに風味あえ 鶏がらスープ(春雨・太葱)	鶏肉とれんこんの煮もの ウインナーと白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)	豚肉の甘辛焼き 油揚げとかぼちゃの煮もの みそ汁(卵・大根)	かつおの漬け丼 レタスの炒めもの すまし汁(えのき茸・細葱)	牛肉のすき煮 れんこんの炒めもの みそ汁(わかめ・人参)	ステーキソースで！チキンソテー ハムとキャベツのあえもの スープ(マカロニ・コーン)
	 ●エネルギー213kcal ●蛋白質24.1g ●脂質5.0g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.6g	 ●エネルギー290kcal ●蛋白質18.2g ●脂質15.8g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.5g	 ●エネルギー323kcal ●蛋白質20.8g ●脂質20.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.6g	 ●エネルギー343kcal ●蛋白質22.3g ●脂質20.3g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g	 ●エネルギー166kcal ●蛋白質19.4g ●脂質5.2g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.8g	 ●エネルギー240kcal ●蛋白質17.0g ●脂質11.3g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.8g	 ●エネルギー312kcal ●蛋白質32.1g ●脂質11.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.2g
夕食	豚肉とじゃが芋のこっくり煮 カリフラワーの卵炒め みそ汁(焼麩・わかめ)	鶏肉のごまドレ焼き 五目揚げともやしの煮もの みそ汁(油揚げ・チンゲン菜)	メルルーサの旨塩マリネ 豚肉と大根の煮もの スープ(里芋・パセリ)	新 青じそ香るピリ辛肉みそうどん ちくわと胡瓜のあえもの カリフラワーの煮もの ※麺の栄養量を含む	新 豚肉ともやしのBBQソテー 里芋のかに風味煮 スープ(焼麩・玉葱)	鶏肉のから揚げ 卵ポテトサラダ みそ汁(青菜・太葱)	赤魚のバターじょうゆ炒め ウインナーとオクラの煮もの みそ汁(白菜・えのき茸)
	 ●エネルギー383kcal ●蛋白質24.7g ●脂質19.7g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.4g	 ●エネルギー321kcal ●蛋白質32.3g ●脂質17.3g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量3.3g	 ●エネルギー243kcal ●蛋白質20.0g ●脂質9.7g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.8g	 ●エネルギー454kcal ●蛋白質22.1g ●脂質15.8g ●炭水化物59.4g ●食塩相当量3.6g	 ●エネルギー294kcal ●蛋白質18.2g ●脂質16.2g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量3.2g	 ●エネルギー456kcal ●蛋白質28.6g ●脂質31.7g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.5g	 ●エネルギー238kcal ●蛋白質19.2g ●脂質12.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.3g
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 596kcal 蛋白質 48.8g 脂質 24.7g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 611kcal 蛋白質 50.5g 脂質 33.1g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 40.8g 脂質 30.6g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 797kcal 蛋白質 44.4g 脂質 36.1g 炭水化物 80.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 37.6g 脂質 21.4g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 696kcal 蛋白質 45.6g 脂質 43.0g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 51.3g 脂質 24.3g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 5.5g

※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。

