

ヨシケイキッチン!

5/26週<ホリウム>週間献立表



5月28日(水) 昼食 鶏肉とキャベツのバジルソテー
バジルと数種類のハーブきかせたソースで簡単に味がままります!

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	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
昼食	牛肉とじゃが芋の黒こしょう炒め 白はんぺんとカリフラワーのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉の生姜焼き 白菜のかに風味煮 みそ汁(大根・えのき茸) 	鶏肉とキャベツのバジルソテー ちくわと里芋の煮もの スープ(シエルマカロニ・コーン) 	マスのマスタードマヨ焼き 白菜の菜種あえ 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	かしわ天 キャベツの信田煮 すまし汁(とろろ昆布・小松菜) 	豚肉と白菜の炒めもの 五目揚げれんこんの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	鶏肉とかぼちゃのケチャップ煮 ベーコンとブロッコリーの炒めもの スープ(卵・太葱) 
	●エネルギー256kcal ●蛋白質17.6g ●脂質11.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー266kcal ●蛋白質18.9g ●脂質16.2g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー385kcal ●蛋白質20.4g ●脂質25.5g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー290kcal ●蛋白質21.5g ●脂質17.5g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー517kcal ●蛋白質30.8g ●脂質34.3g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー291kcal ●蛋白質19.9g ●脂質16.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー433kcal ●蛋白質23.5g ●脂質28.0g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.2g
夕食	親子丼 焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの みそ汁(わかめ・人参) 	ミナミカゴカマスの甘辛炒め 油揚げともやしのあえもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	豚肉と小松菜の中華風蒸し 五目揚げとかぼちゃの炒めもの 鶏がらスープ(卵・わかめ) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 カリフラワーのそぼろ炒め みそ汁(焼麩・細葱) 	味噌鍋のたれで! コク旨味噌ラーメン ちくわと胡瓜のあえもの ごぼうの炒めもの 	さばの煮付け 鶏肉と大根の炒めもの オクラのサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉のピリ辛だれ キャベツのかに風味あえ みそ汁(白菜・玉葱) 
	●エネルギー345kcal ●蛋白質32.3g ●脂質16.3g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー323kcal ●蛋白質20.9g ●脂質17.9g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー313kcal ●蛋白質22.5g ●脂質16.5g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー305kcal ●蛋白質29.1g ●脂質13.8g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー632kcal ●蛋白質25.3g ●脂質24.7g ●炭水化物75.8g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー405kcal ●蛋白質22.1g ●脂質27.1g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー310kcal ●蛋白質18.6g ●脂質21.3g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.6g

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 601kcal 蛋白質 49.9g 脂質 27.4g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 589kcal 蛋白質 39.8g 脂質 34.1g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 698kcal 蛋白質 42.9g 脂質 42.0g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 50.6g 脂質 31.3g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1149kcal 蛋白質 56.1g 脂質 59.0g 炭水化物 101.1g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 696kcal 蛋白質 42.0g 脂質 43.7g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 743kcal 蛋白質 42.1g 脂質 49.3g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 5.8g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

