

ヨシケイキッチン!

今週の旬 やさい…グリーンアスパラ



7月3日(木) 夕食 マスのガーリックチーズソテー
おろしと焙煎、2種類のにんにくの香りが食欲をそそるたれに、チーズのコクを加えました。
ぜひご賞味ください!

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



6/30週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)
昼食	牛肉といんげんの煮もの じゃが芋のミモザサラダ みそ汁(わかめ・人参)	鶏肉の照り焼き 五目揚げと大根の煮もの みそ汁(オクラ・太葱)	新 ミナミカゴカマスの香味しょうゆ炒め キャベツの信田煮 みそ汁(焼麴・白菜)	新 ごまだれ豚しゃぶそば ブロッコリーのかに風味炒め もやしの煮もの	旬 鶏肉とキャベツのうま塩炒め 豆腐とオクラのサラダ みそ汁(焼麴・わかめ)	豚肉のバターソテー 焼ちくわと里芋の煮もの スープ(大根・パセリ)	七タ三色丼 白はんぺんとキャベツのあえもの すまし汁(とろろ昆布・小松菜)
	 ●エネルギー254kcal ●蛋白質18.0g ●脂質12.6g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.7g	 ●エネルギー287kcal ●蛋白質30.4g ●脂質12.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量3.2g	 ●エネルギー317kcal ●蛋白質20.0g ●脂質17.8g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.6g	 ●エネルギー623kcal ●蛋白質32.7g ●脂質16.8g ●炭水化物84.1g ●食塩相当量6.1g ※麺の栄養量を含む	 ●エネルギー287kcal ●蛋白質30.6g ●脂質13.9g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量3.1g	 ●エネルギー277kcal ●蛋白質17.8g ●脂質15.8g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.1g	 ●エネルギー379kcal ●蛋白質22.7g ●脂質23.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.7g
夕食	あじのから揚げ 鶏肉とれんこんの煮もの みそ汁(焼麴・玉葱)	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 胡瓜のかに風味あえ 鶏がらスープ(えのき茸・細葱)	鶏肉とじゃが芋のこっくり煮 小松菜の卵炒め みそ汁(大根・わかめ)	新 マスのガーリックチーズソテー ちくわと白菜のサラダ スープ(マカロニ・細葱)	豚肉と大根のコンソメ煮 ウインナーとレタスの炒めもの 鶏がらスープ(枝豆・太葱)	鶏肉と白菜のホイル蒸し 長芋のあえもの みそ汁(卵・玉葱)	豚肉とかぼちゃの黒こしょう炒め ウインナーとカリフラワーの煮もの 鶏がらスープ(ごぼう・太葱)
	 ●エネルギー228kcal ●蛋白質22.9g ●脂質9.2g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.4g	 ●エネルギー274kcal ●蛋白質19.0g ●脂質14.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.6g	 ●エネルギー411kcal ●蛋白質26.1g ●脂質22.2g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.5g	 ●エネルギー283kcal ●蛋白質23.5g ●脂質15.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.2g	 ●エネルギー278kcal ●蛋白質18.5g ●脂質18.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.5g	 ●エネルギー307kcal ●蛋白質23.9g ●脂質18.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g	 ●エネルギー327kcal ●蛋白質19.7g ●脂質18.1g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.5g

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 482kcal 蛋白質 40.9g 脂質 21.8g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.5g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 728kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.0g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 906kcal 蛋白質 56.2g 脂質 32.3g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 565kcal 蛋白質 49.1g 脂質 32.5g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 41.7g 脂質 34.6g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 706kcal 蛋白質 42.4g 脂質 41.6g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 6.2g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

