ヨシケイキッチン!

今週の旬 やさい…トマト・なす

7/7週<ボリューム>週間献立表

今週の新メニュー

7/10（木）夕食　ビッグメンチカツ～油淋風トマトソース～
旬のトマトを使用しさっぱりと仕上げた油淋ソースをビックメンチカツにかけました。
食べ応え満点の一品です、ぜひご賞味ください♪

※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	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
歳事							
昼食	牛肉とれんこんのバターじょうゆ炒め 焼ちくわとオクラの煮もの みそ汁（焼麸・わかめ）	豚肉のゆずこしょう焼き ハムと白菜のサラダ みそ汁（えのき茸・玉葱）	スパイシーチキン丼 カリフラワーのかきたま煮 みそ汁（大根・細葱）	豚肉と白菜の炒めもの ちくわと里芋のマヨあえ みそ汁（キャベツ・わかめ）	鶏肉のみそ焼き ベーコンとじゃが芋の炒めもの すまし汁（とろろ昆布・小松菜）	赤魚の煮付け ウインナーとごぼうの炒めもの 旬 なすのあえもの みそ汁（焼麸・人参）	新 豚肉とアスパラの塩レモンオイルパスタ キャベツのかに風味あえ スープ（枝豆・玉葱）
	●エネルギー228kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.8g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー255kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.5g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー329kcal ●蛋白質22.7g ●脂質20.5g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー310kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.9g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー360kcal ●蛋白質30.5g ●脂質19.2g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー240kcal ●蛋白質19.4g ●脂質11.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー525kcal ●蛋白質24.4g ●脂質15.3g ●炭水化物74.0g ●食塩相当量3.8g　※麺の栄養量を含む
夕食	銀ひらすの塩焼き 豆腐とブロッコリーのサラダ みそ汁（卵・人参）	鶏肉といんげんの炒めもの ベーコンともやしの煮もの みそ汁(チンゲン菜・太葱)	豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 ウインナーとキャベツのソテー スープ（マカロニ・コーン）	ビッグメンチカツ～油淋風トマトソース～ 新 五目揚げとれんこんの煮もの 旬 鶏がらスープ（焼麸・えのき茸）	モーカのごま風味炒め 白はんぺんとレタスのサラダ みそ汁（卵・細葱）	豚肉のガーリック焼き 白菜の信田煮 スープ（かぼちゃ・パセリ）	鶏肉と大根の煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの みそ汁（青菜・太葱）
	●エネルギー252kcal ●蛋白質25.6g ●脂質13.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー274kcal ●蛋白質26.4g ●脂質13.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー400kcal ●蛋白質20.0g ●脂質22.7g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー465kcal ●蛋白質16.8g ●脂質24.1g ●炭水化物45.6g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー257kcal ●蛋白質25.6g ●脂質12.2g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー274kcal ●蛋白質18.1g ●脂質18.3g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー324kcal ●蛋白質22.5g ●脂質19.1g ●炭水化物18.3g ●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　480kcal 蛋白質　42.0g 脂質　24.1g 炭水化物　26.8g 食塩相当量　5.6g	エネルギー　529kcal 蛋白質　45.2g 脂質　30.4g 炭水化物　21.4g 食塩相当量　5.3g	エネルギー　729kcal 蛋白質　42.7g 脂質　43.2g 炭水化物　47.2g 食塩相当量　5.6g	エネルギー　775kcal 蛋白質　36.0g 脂質　45.0g 炭水化物　59.4g 食塩相当量　6.4g	エネルギー　617kcal 蛋白質　56.1g 脂質　31.4g 炭水化物　32.6g 食塩相当量　5.8g	エネルギー　514kcal 蛋白質　37.5g 脂質　29.8g 炭水化物　26.6g 食塩相当量　6.3g	エネルギー　849kcal 蛋白質　46.9g 脂質　34.4g 炭水化物　92.3g 食塩相当量　7.1g

※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。

YOSHIKEI