



7月23日（水）夕食「豚肉と大根のトマト煮込み」

今週の新メニュー

完熟トマトのkok深い旨みにセロリやローレルを加え風味豊かに仕上げたソースで煮込み、さっぱりと仕上げた一品です、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

7/21週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	7月21日(月) 海の日	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
昼食	鶏肉とじゃが芋の煮もの カリフラワーのそぼろ炒め みそ汁(卵・わかめ) 	豚しゃぶサラダ〜塩麹ソース〜 油揚げといんげんの炒めもの みそ汁(青菜・太葱) 	さばの南蛮漬け 五目揚げとキャベツの煮もの みそ汁(焼麴・細葱) 	チキンのパン粉焼き 白菜のミモザサラダ スープ(大根・わかめ) 	豚肉のみそ焼き ウインナーともやしの煮もの すまし汁(とろろ昆布・えのき茸) 	ミナミカゴカマスの煮付け 白はんぺんとキャベツの炒めもの 旬 なすのあえもの みそ汁(細葱・人参) 	豚肉とかぼちゃのきのこ炒め ちくわとカリフラワーのあえもの みそ汁(大根・玉葱) 
	●エネルギー342kcal ●蛋白質31.9g ●脂質15.5g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー298kcal ●蛋白質20.7g ●脂質18.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー304kcal ●蛋白質22.5g ●脂質19.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー299kcal ●蛋白質29.8g ●脂質16.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー290kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.3g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質19.2g ●脂質17.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー293kcal ●蛋白質19.7g ●脂質16.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.3g
夕食	牛丼 白はんぺんとれんこんのあえもの みそ汁(焼麴・人参) 	鶏肉と野菜の中華炒め 里芋のかに風味あえ 鶏がらスープ(マカロニ・コーン) 	豚肉と大根のトマト煮込み ウインナーと白菜の炒めもの スープ(えのき茸・パセリ) 	銀ひらすの照り焼き 豆腐とオクラの煮もの みそ汁(キャベツ・太葱) 	鶏肉とれんこんのにんにく炒め ハムと大根のサラダ みそ汁(焼麴・じゃが芋) 	台湾まぜそば ブロッコリーの信田煮 胡瓜のあえもの 	ステーキソースで！チキンソテー 白菜のかに風味煮 鶏がらスープ(春雨・小松菜) 
	●エネルギー223kcal ●蛋白質16.6g ●脂質7.0g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー352kcal ●蛋白質21.0g ●脂質22.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質18.9g ●脂質18.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー308kcal ●蛋白質24.1g ●脂質14.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー305kcal ●蛋白質20.8g ●脂質19.0g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー621kcal ●蛋白質30.6g ●脂質22.4g ●炭水化物73.2g ●食塩相当量4.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー267kcal ●蛋白質28.1g ●脂質10.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.7g

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 565kcal 蛋白質 48.5g 脂質 22.5g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 650kcal 蛋白質 41.7g 脂質 41.4g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 601kcal 蛋白質 41.4g 脂質 38.0g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 53.9g 脂質 30.7g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 40.4g 脂質 37.3g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 918kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.7g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 47.8g 脂質 26.9g 炭水化物 38.2g 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。

