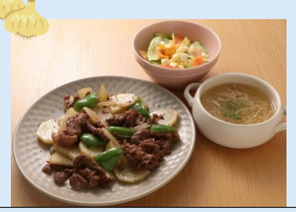
ヨシケイキッチン！ 今週の旬 やさい…なす、オクラ

7/28週<ボリューム>週間献立表

今週の新メニュー

7/30（水）昼食　牛肉とじゃが芋のアンチョビガーリック炒め
にんにくとアンチョビの風味豊かなオイルソースを使って味付け楽々♪
魚醤やポークエキスの旨み、こしょうのパンチも効いた本格的な味わいです。

※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	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
歳事							
昼食	鶏肉とれんこんの煮もの ほうれん草の菜種あえ みそ汁（わかめ・人参）	たれで簡単！中華丼 かぼちゃのそぼろ炒め 鶏がらスープ（青菜・太葱）	新 牛肉とじゃが芋のアンチョビガーリック炒め レタスのミモザサラダ スープ（えのき茸・パセリ）	新 モーカのみそチーズ焼き 旬 ねばねばやっこ 塩昆布ご飯 すまし汁（焼麩・チンゲン菜）	豚肉のフライパン蒸し ちくわと里芋のサラダ みそ汁（卵・青菜）	バジルチキン ハムマカロニサラダ スープ（大根・人参）	豚肉とさつま芋の煮もの ちくわとキャベツの炒めもの みそ汁（油揚げ・太葱）
							
	●エネルギー315kcal ●蛋白質23.4g ●脂質18.5g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー379kcal ●蛋白質21.6g ●脂質22.4g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー322kcal ●蛋白質16.7g ●脂質21.3g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー269kcal ●蛋白質31.7g ●脂質12.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー249kcal ●蛋白質22.4g ●脂質12.4g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー444kcal ●蛋白質29.5g ●脂質29.3g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー426kcal ●蛋白質21.5g ●脂質19.1g ●炭水化物46.8g ●食塩相当量3.7g
夕食	豚肉のマヨネーズ焼き いんげんのそぼろ煮 スープ（焼麩・コーン）	あじの竜田揚げ カリカリお揚げと大根のサラダ みそ汁（キャベツ・細葱）	甘辛つくね 焼ちくわと白菜の煮もの みそ汁（もやし・人参）	旬 豚肉となすのケチャップ炒め キャベツのかに風味サラダ スープ（わかめ・コーン）	鶏肉のおろしつけそば 白菜とウインナーのソース炒め かぼちゃの煮もの	メルルーサの焼き漬け 五目揚げとじゃが芋の煮もの みそ汁（えのき茸・細葱）	新 親子温玉丼 白菜のポン酢あえ みそ汁（焼麩・青菜）
	●エネルギー323kcal ●蛋白質21.4g ●脂質23.6g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー207kcal ●蛋白質19.7g ●脂質10.3g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー337kcal ●蛋白質22.4g ●脂質17.3g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー308kcal ●蛋白質17.7g ●脂質20.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー644kcal ●蛋白質32.5g ●脂質16.4g ●炭水化物94.9g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー226kcal ●蛋白質19.2g ●脂質5.4g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー333kcal ●蛋白質32.3g ●脂質16.7g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.4g
2食の合計							
栄養量	エネルギー　638kcal 蛋白質　44.8g 脂質　42.1g 炭水化物　24.7g 食塩相当量　5.0g	エネルギー　586kcal 蛋白質　41.3g 脂質　32.7g 炭水化物　34.5g 食塩相当量　4.9g	エネルギー　659kcal 蛋白質　39.1g 脂質　38.6g 炭水化物　45.7g 食塩相当量　6.6g	エネルギー　577kcal 蛋白質　49.4g 脂質　32.3g 炭水化物　28.5g 食塩相当量　6.0g	エネルギー　893kcal 蛋白質　54.9g 脂質　28.8g 炭水化物　106.0g 食塩相当量　7.0g	エネルギー　670kcal 蛋白質　48.7g 脂質　34.7g 炭水化物　41.4g 食塩相当量　7.2g	エネルギー　759kcal 蛋白質　53.8g 脂質　35.8g 炭水化物　61.3g 食塩相当量　7.1g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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