

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…オクラ・さつまい芋



今週のおすすめメニュー

9/2(火) 昼食 冷しゃぶ野菜ドレッシングがけ
 豚肉をさっぱりドレッシングでごはんが進む!
 レタスやトマトで主菜から野菜もたっぷりとれるメニューです◎

※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



9/1週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
昼食	モーカの焼き漬け 白はんぺんとオクラのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	冷しゃぶ野菜ドレッシングがけ かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁(油揚げ・太葱) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 ぐずし豆腐といんげんのあえもの みそ汁(さつまい芋・玉葱) 	豚肉のチンジャオ風 キャベツの煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	デミグラスソースのオムライス じゃが芋のかに風味あえ スープ(白菜・わかめ) 	さばのみそ煮 カリフラワーの炒めもの すまし汁(キャベツ・細葱) 	豚肉の照り焼き 大根の菜種あえ みそ汁(ぶなしめじ・青菜) 
	●エネルギー232kcal ●蛋白質23.5g ●脂質8.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー403kcal ●蛋白質25.3g ●脂質24.4g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー306kcal ●蛋白質31.1g ●脂質10.0g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー319kcal ●蛋白質18.9g ●脂質15.9g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー348kcal ●蛋白質13.9g ●脂質22.6g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー322kcal ●蛋白質22.6g ●脂質19.1g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー320kcal ●蛋白質20.1g ●脂質22.0g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.8g
夕食	豚肉といんげんの炒めもの れんこんの卵とじ みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	ビーフペッパーライス ウィンナーとじゃが芋のスープ煮 キャベツのあえもの 	あじの塩焼き 白菜のみそ炒め すまし汁(とろろ昆布・オクラ) 	鶏肉のオニオンソース 卵とアスパラのマカロニサラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	麻婆豆腐 ほぐし鶏と大根のナムル 鶏がらスープ(油揚げ・焼麩) 	ビッグメンチカツ かぼちゃとひじきの煮もの みそ汁(大根・人参) 	塩焼きそば 白菜の煮もの さつまい芋のサラダ 
	●エネルギー316kcal ●蛋白質22.2g ●脂質19.6g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー320kcal ●蛋白質16.2g ●脂質20.5g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー218kcal ●蛋白質20.5g ●脂質9.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー446kcal ●蛋白質27.4g ●脂質30.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー428kcal ●蛋白質33.7g ●脂質28.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー472kcal ●蛋白質17.9g ●脂質24.6g ●炭水化物48.5g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー471kcal ●蛋白質23.2g ●脂質10.5g ●炭水化物79.2g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む
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 548kcal 蛋白質 45.7g 脂質 28.4g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 723kcal 蛋白質 41.5g 脂質 44.9g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 524kcal 蛋白質 51.6g 脂質 19.9g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 765kcal 蛋白質 46.3g 脂質 46.6g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 776kcal 蛋白質 47.6g 脂質 50.8g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 794kcal 蛋白質 40.5g 脂質 43.7g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 791kcal 蛋白質 43.3g 脂質 32.5g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 6.0g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

