

ヨシケイキッチン!

9/8週<ホリウム>週間献立表

今週の旬 やさい…オクラ・なす・さつまい



今週の新メニュー

9/10 (水) 夕食 **ピリ辛坦々ピビンバ丼**

「ピビンバ」とは韓国語で混ぜるを意味する「ピビダ」とご飯を意味する「パッ」を合わせた言葉で、「混ぜご飯」を指します。ぜひ、ご飯と具材を混ぜてお楽しみください!

※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 歳事	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
昼食	<p>チキンナゲット 白はんぺんといんげんのサラダ スープ(マカロニ・人参) 旬</p> <p>●エネルギー421kcal ●蛋白質22.6g ●脂質28.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>豚肉の油淋ソースがけ ごぼうと刻み昆布煮 鶏がらスープ(大根・オクラ) 旬</p> <p>●エネルギー313kcal ●蛋白質19.1g ●脂質18.1g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量4.6g</p>	<p>鶏じゃが ウインナーと白菜の炒めもの みそ汁(油揚げ・キャベツ)</p> <p>●エネルギー326kcal ●蛋白質24.9g ●脂質13.8g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>赤魚の塩焼き かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質19.0g ●脂質4.8g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>旬 鶏肉となすのみそ炒め キャベツのミモザサラダ すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ)</p> <p>●エネルギー296kcal ●蛋白質27.2g ●脂質12.4g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>メルルーサのカレーフリッター 旬 さつまい芋のサラダ スープ(白菜・パセリ)</p> <p>●エネルギー308kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.4g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>鶏肉のゆず塩焼き キャベツの信田煮 みそ汁(かぼちゃ・太葱) 新</p> <p>●エネルギー301kcal ●蛋白質30.5g ●脂質14.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.9g</p>
	夕食	<p>豚肉とれんこんの煮もの 焼ちくわと小松菜の炒めもの みそ汁(じゃが芋・わかめ)</p> <p>●エネルギー312kcal ●蛋白質20.1g ●脂質17.0g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>銀ひらすのガーリック炒め かぼちゃのかに風味あえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー324kcal ●蛋白質19.9g ●脂質16.4g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>新 ピリ辛坦々ピビンバ丼 大根のかき玉煮 鶏がらスープ(ビーフン・細葱)</p> <p>●エネルギー354kcal ●蛋白質20.9g ●脂質24.3g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>牛肉と白菜のうま煮 豆腐とオクラのおかかあえ みそ汁(焼麩・えのき草)</p> <p>●エネルギー267kcal ●蛋白質21.6g ●脂質14.4g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>豚しゃぶサラダうどん 7種の野菜コロッケ もやしのかに風味煮</p> <p>●エネルギー469kcal ●蛋白質20.4g ●脂質16.1g ●炭水化物63.3g ●食塩相当量4.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>旬 鶏肉の照りたま丼 大根の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー431kcal ●蛋白質26.9g ●脂質29.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量6.0g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 733kcal 蛋白質 42.7g 脂質 45.1g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 5.3g</p>	<p>エネルギー 637kcal 蛋白質 39.0g 脂質 34.5g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 7.4g</p>	<p>エネルギー 680kcal 蛋白質 45.8g 脂質 38.1g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 7.1g</p>	<p>エネルギー 463kcal 蛋白質 40.6g 脂質 19.2g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 5.6g</p>	<p>エネルギー 765kcal 蛋白質 47.6g 脂質 28.5g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 6.3g</p>	<p>エネルギー 739kcal 蛋白質 42.8g 脂質 44.9g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 7.8g</p>

※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、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

