

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…なす、さつま芋

9/15週<ホリウム>週間献立表



9/16 (火) 昼食 水晶鶏の梅おかかだれ

水晶鶏とは、鶏肉に片栗粉をまぶしてゆでることで、水晶のようにつるんとした表面になることからそう呼ばれています。さっぱりとした梅おかかだれでお楽しみください♪

今週の新メニュー

※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<br>歳事 | 9月15日(月)<br>敬老の日                                                                                                                      | 9月16日(火)                                                                                                                            | 9月17日(水)                                                                                                                                   | 9月18日(木)                                                                                                                             | 9月19日(金)                                                                                                                               | 9月20日(土)                                                                                                                      | 9月21日(日)                                                                                                                            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食       | 豚肉とカリフラワーの炒めもの<br>焼ちくわとれんこんの煮もの<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br>    | 新 水晶鶏の梅おかかだれ<br>ウインナーと大根の炒めもの<br>鶏がらスープ(春雨・細葱)<br> | 旬 トマトキーマカレー<br>オムレツ<br>オクラのサラダ<br>                       | モーカのムニエル〜マスタードソース〜<br>ポテトサラダ<br>スープ(マカロニ・パセリ)<br> | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>もやしのかきたま煮<br>鶏がらスープ(白菜・人参)<br>          | 豚肉とキャベツの煮もの<br>豆腐チャンプルー<br>みそ汁(油揚げ・青菜)<br> | ツナときのこの完熟トマトのスパゲティ<br>じゃが芋の洋風煮<br>白菜のサラダ<br>     |
|          | ●エネルギー299kcal ●蛋白質19.9g ●脂質16.9g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.2g                                                                                | ●エネルギー317kcal ●蛋白質28.9g ●脂質15.3g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.1g                                                                              | ●エネルギー461kcal ●蛋白質20.6g ●脂質30.6g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量4.2g                                                                                     | ●エネルギー304kcal ●蛋白質22.7g ●脂質14.8g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.8g                                                                               | ●エネルギー292kcal ●蛋白質29.9g ●脂質16.8g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量2.4g                                                                                  | ●エネルギー367kcal ●蛋白質27.4g ●脂質25.2g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.7g                                                                        | ●エネルギー549kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.4g ●炭水化物87.1g ●食塩相当量3.1g<br>※麺の栄養量を含む                                                                 |
| 夕食       | 鶏ごぼうの柳川風煮<br>白はんぺんといんげんのあえもの<br>みそ汁(チンゲン菜・わかめ)<br> | ミナミカゴカマスのから揚げ<br>里芋の煮もの<br>みそ汁(えのき茸・太葱)<br>      | 鶏肉の西京漬け焼き<br>かぼちゃのかに風味煮<br>もやしのあえもの<br>すまし汁(豆腐・青菜)<br> | 牛肉と大根の煮もの<br>キャベツのそぼろ炒め<br>みそ汁(油揚げ・細葱)<br>      | 新 豚肉の彩り生姜焼き肉井<br>ハムとブロッコリーのサラダ<br>みそ汁(生椎茸・焼麩)<br> | ますの野菜あんかけ<br>白菜のあっさり煮<br>みそ汁(大根・細葱)<br>  | 豚肉のマヨポン焼き<br>旬 さつま芋のサラダ<br>鶏がらスープ(キャベツ・太葱)<br> |
|          | ●エネルギー334kcal ●蛋白質28.4g ●脂質15.2g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.9g                                                                                | ●エネルギー275kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.4g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.5g                                                                              | ●エネルギー452kcal ●蛋白質27.8g ●脂質26.9g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量3.6g                                                                                     | ●エネルギー274kcal ●蛋白質20.6g ●脂質15.7g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.0g                                                                               | ●エネルギー294kcal ●蛋白質19.8g ●脂質18.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.2g                                                                                 | ●エネルギー246kcal ●蛋白質25.1g ●脂質11.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.9g                                                                        | ●エネルギー313kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.0g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量1.8g                                                                              |

| 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 633kcal<br>蛋白質 48.3g<br>脂質 32.1g<br>炭水化物 40.8g<br>食塩相当量 6.1g | エネルギー 592kcal<br>蛋白質 47.4g<br>脂質 30.7g<br>炭水化物 33.2g<br>食塩相当量 5.6g | エネルギー 913kcal<br>蛋白質 48.4g<br>脂質 57.5g<br>炭水化物 59.9g<br>食塩相当量 7.8g | エネルギー 578kcal<br>蛋白質 43.3g<br>脂質 30.5g<br>炭水化物 41.4g<br>食塩相当量 5.8g | エネルギー 586kcal<br>蛋白質 49.7g<br>脂質 35.4g<br>炭水化物 21.6g<br>食塩相当量 5.6g | エネルギー 613kcal<br>蛋白質 52.5g<br>脂質 36.2g<br>炭水化物 25.3g<br>食塩相当量 5.6g | エネルギー 862kcal<br>蛋白質 35.3g<br>脂質 34.4g<br>炭水化物 111.3g<br>食塩相当量 4.9g |

※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。

