

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…さつま芋



9/22週<ホリウム>週間献立表

9/25(木) 昼食 炭火風ポークハンバーグ
ふわふわジューシーなハンバーグを炭火風醤油だれの香ばしいお味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 歳事	9月22日(月)	9月23日(火) 秋分の日	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
昼食	豚肉とほうれん草の炒めもの 卵マカロニサラダ スープ(コーン・玉葱) 	あじの煮付け じゃが芋のそぼろ炒め みそ汁(もやし・細葱) 	シンガポールチキンライス 豆腐のとろみ煮 大根の炒めもの 	炭火風ポークハンバーグ ウインナーとさつま芋のカレースープ ブロッコリーのマリネ 	豚肉のあっさり塩ラーメン 白菜のふんわり卵炒め 胡瓜のあえもの 	チキンケチャップ 明太ポテトサラダ スープ(キャベツ・パセリ) 	葱ラー油豚丼 野菜チヂミ みそ汁(油揚げ・大根) 
	●エネルギー376kcal ●蛋白質23.4g ●脂質24.5g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー254kcal ●蛋白質23.5g ●脂質10.5g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー370kcal ●蛋白質34.1g ●脂質16.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量5.1g	●エネルギー463kcal ●蛋白質22.1g ●脂質30.6g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー587kcal ●蛋白質25.9g ●脂質22.0g ●炭水化物68.5g ●食塩相当量2.3g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー378kcal ●蛋白質19.6g ●脂質23.1g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー461kcal ●蛋白質24.2g ●脂質23.5g ●炭水化物38.3g ●食塩相当量4.4g
夕食	かしわ天 焼ちくわとオクラの煮もの みそ汁(小松菜・人参) 	回鍋肉 大根のかに風味あえ 鶏がらスープ(油揚げ・えのき茸) 	牛肉とかぼちゃの煮もの 白菜のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	さばのごま風味炒め 五目揚げとキャベツの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉のおかか照り焼き 大根のかに風味煮 みそ汁(オクラ・玉葱) 	豚肉のみそ焼き ちくわと白菜の煮もの すまし汁(えのき茸・細葱) 	メルルーサのパン粉焼き ハムとキャベツのあえもの みそ汁(白菜・焼麩) 
	●エネルギー524kcal ●蛋白質31.7g ●脂質33.2g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー295kcal ●蛋白質19.9g ●脂質19.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー251kcal ●蛋白質17.1g ●脂質9.1g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー315kcal ●蛋白質22.9g ●脂質21.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー360kcal ●蛋白質25.6g ●脂質22.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.3g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー180kcal ●蛋白質18.6g ●脂質7.1g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.6g
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 900kcal 蛋白質 55.1g 脂質 57.7g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 549kcal 蛋白質 43.4g 脂質 29.7g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 621kcal 蛋白質 51.2g 脂質 25.7g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 778kcal 蛋白質 45.0g 脂質 51.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 947kcal 蛋白質 51.5g 脂質 44.0g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 643kcal 蛋白質 37.9g 脂質 39.4g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 641kcal 蛋白質 42.8g 脂質 30.6g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 7.0g

※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。

