

ヨシケイキッチン!

2/9週<ホリウム>週間献立表



2/11(水)昼食 たれで簡単！豚肉のごまみそチーズ焼き
豚肉を甘辛いごまみそとコクのあるチーズで焼き上げ、ごはんが進むお味です！

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	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水) 建国記念の日	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
昼食	鶏肉のバタポン焼き 焼ちくわとじゃが芋の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	モーカの竜田揚げ〜梅のさっぱりだれ〜 なすのかに風味あえ みそ汁(わかめ・太葱) 	たれで簡単！豚肉のごまみそチーズ焼き ハムポテトサラダ 鶏がらスープ(もやし・人参) 	牛肉とキャベツの蒸し煮 ウインナーと小松菜の炒めもの みそ汁(わかめ・えのき茸) 	ミートオムレツ れんこんサラダ さつま芋の煮もの スープ(焼麩・玉葱) 	醤油野菜ラーメン 油揚げとなすの炒めもの ブロッコリーのあえもの 	鶏肉とカリフラワーのクリームシチュー くずし豆腐の炒めもの トマトのあえもの 
	●エネルギー292kcal ●蛋白質30.5g ●脂質11.7g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー228kcal ●蛋白質22.1g ●脂質11.2g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー388kcal ●蛋白質22.4g ●脂質26.3g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー232kcal ●蛋白質17.2g ●脂質13.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー437kcal ●蛋白質24.2g ●脂質24.9g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー565kcal ●蛋白質26.2g ●脂質20.5g ●炭水化物68.5g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー492kcal ●蛋白質28.1g ●脂質32.9g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.8g
夕食	豚肉とれんこんの炒めもの カリフラワーのかきたま煮 すまし汁(とろろ昆布・里芋) 	鶏肉とかぼちゃのケチャップ煮 カリカリお揚げと大根のサラダ スープ(レタス・玉葱) 	さばのひつまぶし風 卵と胡瓜のサラダ ごぼうの炒めもの 	鶏肉と白菜の黒酢炒め ちくわとかぼちゃのサラダ 鶏がらスープ(大根・太葱) 	豚肉のガーリック焼き 五目揚げとカリフラワーの煮もの みそ汁(オクラ・細葱) 	鶏肉といんげんのおかか炒め 大根の煮もの みそ汁(じゃが芋・玉葱) 	あじの照り焼き さつま芋のマスタードマヨあえ みそ汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー311kcal ●蛋白質20.9g ●脂質17.4g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー373kcal ●蛋白質21.1g ●脂質21.0g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー387kcal ●蛋白質23.8g ●脂質27.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー313kcal ●蛋白質24.6g ●脂質10.4g ●炭水化物34.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー286kcal ●蛋白質20.5g ●脂質17.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー263kcal ●蛋白質26.7g ●脂質10.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー297kcal ●蛋白質19.7g ●脂質11.6g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.9g
2食の合計							
栄養量	エネルギー 603kcal 蛋白質 51.4g 脂質 29.1g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 43.2g 脂質 32.2g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 775kcal 蛋白質 46.2g 脂質 54.2g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 545kcal 蛋白質 41.8g 脂質 23.6g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 723kcal 蛋白質 44.7g 脂質 42.7g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 828kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.0g 炭水化物 87.3g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 789kcal 蛋白質 47.8g 脂質 44.5g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 6.7g

※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。

