

ヨシケイキッチン!

2/16週<ボリューム>週間献立表



今週の新メニュー

2/21(土)夕食 豚肉のスタミナうどん
豚肉を白菜、にら、にんにくと炒めたボリューム感満載の1品です！

※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



日付 歳事	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
昼食	銀ひらすの生姜じょうゆ炒め 白はんぺんといんげんのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉のマヨ焼き ちくわとなすのあえもの みそ汁(焼麴・人参) 	ビビンバ丼 おすすめ 油揚げとかぼちゃのあえもの 温やっこ 鶏がらスープ(春雨・パセリ) 	鶏肉と小松菜の煮もの 大根の卵炒め みそ汁(れんこん・えのき茸) 	豚肉の塩麹焼き ハムともやしの煮もの みそ汁(オクラ・太葱) 	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ブロッコリーのかきたま煮 スープ(キャベツ・パセリ) 	赤魚のみぞれ煮 かぼちゃのかに風味炒め みそ汁(焼麴・人参) 
	●エネルギー245kcal ●蛋白質20.4g ●脂質11.0g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー290kcal ●蛋白質29.1g ●脂質15.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー395kcal ●蛋白質24.6g ●脂質25.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー302kcal ●蛋白質29.5g ●脂質13.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー289kcal ●蛋白質20.2g ●脂質16.5g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー428kcal ●蛋白質22.6g ●脂質20.5g ●炭水化物39.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー230kcal ●蛋白質18.3g ●脂質7.3g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量3.8g
夕食	ゆずこしょう鶏から揚げ オムレツ スープ(じゃが芋・パセリ) 	豚肉とカリフラワーのさっぱり煮 ハムと胡瓜のあえもの みそ汁(さつま芋・太葱) 	メルルーサの西京漬け焼き 里芋のかに風味煮 すまし汁(わかめ・細葱) 	豚肉と野菜のデミソース炒め ちくわとじゃが芋の煮もの スープ(マカロニ・人参) 	鶏肉となすのトマトガーリック煮 レタスのかに風味サラダ スープ(かぼちゃ・人参) 	豚肉のスタミナうどん 新 五目揚げと小松菜の炒めもの 胡瓜のあえもの 	牛肉ときのこのバターじょうゆ炒め 油揚げといんげんの煮もの みそ汁(ごぼう・太葱) 
	●エネルギー389kcal ●蛋白質33.5g ●脂質22.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー278kcal ●蛋白質20.5g ●脂質12.6g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー152kcal ●蛋白質17.1g ●脂質0.9g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー323kcal ●蛋白質20.0g ●脂質15.0g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー310kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー538kcal ●蛋白質25.2g ●脂質22.4g ●炭水化物61.6g ●食塩相当量5.4g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.2g ●脂質12.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量3.0g
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 634kcal 蛋白質 53.9g 脂質 33.4g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 49.6g 脂質 28.4g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 547kcal 蛋白質 41.7g 脂質 26.7g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 625kcal 蛋白質 49.5g 脂質 28.9g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 966kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.9g 炭水化物 101.1g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 457kcal 蛋白質 35.5g 脂質 19.7g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 6.8g

※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。

