

ヨシケイキッチン!

2/23週<ボリューム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

2/28(土)昼食 大阪王将 羽根つき餃子

国産の鶏肉、豚肉、キャベツ、ニンニク、生姜、ニラを使用しており、羽根はパリパリ、餃子はジュワっと抜群の食感の餃子です♪

※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	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)
歳事	天皇誕生日						
昼食	豚肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(卵・わかめ) 	さわらのムニエル 五目揚げと里芋の煮もの スープ(豆腐・細葱) 	牛肉とキャベツの炒めもの 焼ちくわとれんこんの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	ポークハヤシライス じゃが芋のそぼろソテー 小松菜サラダ 	かしわ天 白菜のかに風味あえ みそ汁(焼麸・太葱) 	大阪王将 羽根つき餃子 豆腐のかきたまあんかけ 鶏がらスープ(春雨・グリンピース) 	鶏肉ときのこの煮もの 油揚げといんげんの炒めもの みそ汁(わかめ・人参)
	●エネルギー370kcal ●蛋白質23.4g ●脂質23.2g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー283kcal ●蛋白質22.3g ●脂質14.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー233kcal ●蛋白質16.5g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー490kcal ●蛋白質23.3g ●脂質30.1g ●炭水化物35.2g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー586kcal ●蛋白質30.1g ●脂質37.7g ●炭水化物35.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー354kcal ●蛋白質13.9g ●脂質16.1g ●炭水化物39.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー325kcal ●蛋白質22.9g ●脂質21.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.1g
夕食	ミナミカゴカマスのみそ煮 刻み昆布の炒めもの すまし汁(オクラ・玉葱) 	肉団子の甘酢炒め ウインナーと大根の煮もの 鶏がらスープ(卵・グリンピース) 	豚肉となすの和風スパゲティ カリフラワーのかに風味あえ 和風スープ(白菜・えのき茸) 	鶏肉のごまドレ焼き さつま芋のマヨあえ みそ汁(オクラ・玉葱) 	モーカのガーリック炒め 五目揚げと大根の煮もの みそ汁(なす・人参) 	まぐろ漬け丼 ちくわとほうれん草の煮もの ブロッコリーサラダ みそ汁(ごぼう・玉葱) 	豚肉の塩だれ焼き カリカリベーコンとキャベツのサラダ みそ汁(かぼちゃ・太葱)
	●エネルギー326kcal ●蛋白質24.3g ●脂質17.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー291kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.7g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー574kcal ●蛋白質28.7g ●脂質20.6g ●炭水化物72.1g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー574kcal ●蛋白質28.7g ●脂質20.6g ●炭水化物72.1g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー466kcal ●蛋白質25.6g ●脂質31.1g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー247kcal ●蛋白質24.1g ●脂質10.3g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー147kcal ●蛋白質19.3g ●脂質1.5g ●炭水化物16.0g ●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 696kcal 蛋白質 47.7g 脂質 40.3g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 35.6g 脂質 27.9g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 807kcal 蛋白質 45.2g 脂質 32.3g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 956kcal 蛋白質 48.9g 脂質 61.2g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 833kcal 蛋白質 54.2g 脂質 48.0g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 501kcal 蛋白質 33.2g 脂質 17.6g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 620kcal 蛋白質 41.9g 脂質 41.3g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 5.7g

※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。

