

ヨシケイキッチン!

3/16週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

3/20(金)昼食 モーカのムニエル〜フレッシュトマトソース〜
淡泊な味のモーカにトマトで作るさっぱりソースが良く合います!

※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	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金) 春分の日	3月21日(土)	3月22日(日)
昼食	豚肉とブロッコリーのコンソメ煮 小松菜の卵炒め 鶏がらスープ(枝豆・人参) 	鶏肉の塩レモン焼き 五目揚げと大根の煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	さわらのみそ煮 ウイナーと白菜の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・れんこん) 	ねばねば豚丼 ハムと大根のサラダ みそ汁(なす・焼麩) 	モーカのムニエル〜フレッシュトマトソース〜 ブロッコリーの菜種あえ スープ(人参・細葱) 	鶏肉となすのマヨしょうゆ炒め かぼちゃのかに風味煮 みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉の生姜焼き カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・大根) 
	●エネルギー305kcal ●蛋白質22.4g ●脂質20.0g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー320kcal ●蛋白質23.5g ●脂質21.9g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー318kcal ●蛋白質21.7g ●脂質15.1g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー301kcal ●蛋白質21.2g ●脂質16.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー243kcal ●蛋白質23.5g ●脂質11.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質26.8g ●脂質9.6g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー295kcal ●蛋白質20.9g ●脂質18.4g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量3.4g
夕食	焼餃子 白はんぺんとオクラのあえもの じゃが芋の煮もの みそ汁(豆腐・わかめ) 	ミナミカゴカマスの甘辛炒め 里芋のかに風味あえ みそ汁(キャベツ・玉葱) 	豚肉のゆずこしょう焼き いんげんの信田煮 みそ汁(じゃが芋・えのき茸) 	ビッグメンチカツ 焼ちくわと小松菜の煮もの スープ(わかめ・太葱) 	豚肉と生揚げの煮もの 五目揚げとほうれん草の炒めもの みそ汁(舞茸・玉葱) 	すき焼き風焼きうどん ちくわとごぼうのあえもの みそ汁(里芋・青菜) 	鶏肉と野菜のオイスター煮 くずし豆腐のサラダ 鶏がらスープ(じゃが芋・グリーンピース) 
	●エネルギー343kcal ●蛋白質14.2g ●脂質13.1g ●炭水化物46.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー328kcal ●蛋白質18.8g ●脂質19.1g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー306kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.5g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー438kcal ●蛋白質16.6g ●脂質24.5g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー354kcal ●蛋白質24.5g ●脂質21.6g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー514kcal ●蛋白質22.2g ●脂質14.7g ●炭水化物74.4g ●食塩相当量4.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー345kcal ●蛋白質22.9g ●脂質20.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.7g
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 648kcal 蛋白質 36.6g 脂質 33.1g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 648kcal 蛋白質 42.3g 脂質 41.0g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 624kcal 蛋白質 42.7g 脂質 33.6g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 739kcal 蛋白質 37.8g 脂質 41.1g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 597kcal 蛋白質 48.0g 脂質 32.8g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 818kcal 蛋白質 49.0g 脂質 24.3g 炭水化物 105.3g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 640kcal 蛋白質 43.8g 脂質 38.5g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 6.1g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。

