

ヨシケイキッチン!

3/23週<ホリウム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

3/25(水)夕食 トマトキーマカレー
 スパイスの効いたカレーにひき肉・トマト・なす・玉葱の入った食べ応えのある一品です!

※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	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	
昼食	鶏肉の竜田揚げ～梅のさっぱりだれ～ 白はんぺんとほうれん草のあえもの みそ汁(わかめ・オクラ) 	豚肉のガーリック焼き ウインナーといんげんの煮もの みそ汁(焼麩・白菜) 	鶏肉と野菜の中華炒め ちくわとキャベツの煮もの 鶏がらスープ(大根・太葱) 	メルルーサの甘辛焼き ほぐし鶏とグリーンリーフのサラダ みそ汁(焼麩・れんこん) 	豚肉と大根の洋風煮 ウインナーと白菜の炒めもの ミネストローネ 	鶏肉のバタポン焼き かぼちゃのミモザサラダ みそ汁(れんこん・細葱) 	たれで簡単! 牛肉の味噌炒め 五目揚げと大根の煮もの すまし汁(オクラ・太葱) 	<p>●エネルギー405kcal ●蛋白質27.0g ●脂質26.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.6g</p> <p>●エネルギー273kcal ●蛋白質19.1g ●脂質18.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量3.1g</p> <p>●エネルギー284kcal ●蛋白質20.5g ●脂質18.4g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量3.4g</p> <p>●エネルギー211kcal ●蛋白質23.1g ●脂質6.7g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.4g</p> <p>●エネルギー284kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.5g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g</p> <p>●エネルギー359kcal ●蛋白質32.5g ●脂質17.1g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.1g</p> <p>●エネルギー223kcal ●蛋白質16.5g ●脂質12.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.8g</p>
	夕食	あじのごま風味炒め れんこんのかきたま煮 みそ汁(里芋・玉葱) 	鶏じゃが もやしと胡瓜のサラダ みそ汁(ぶなしめじ・細葱) 	トマトキーマカレー ハムマカロニサラダ レタスのさっと炒め 	鶏肉といんげんの煮もの ベーコンとかぼちゃの炒めもの みそ汁(青菜・人参) 	ツナとしその和風パスタ ちくわと胡瓜のあえもの あったか生姜そばろスープ 	豚肉とキャベツの炒めもの じゃが芋のかに風味煮 みそ汁(わかめ・人参) 	さばの煮付け 白菜と油揚げのあえもの みそ汁(焼麩・里芋) 
2食の合計		<p>※ご飯の栄養量は含まれません</p>						
栄養量	エネルギー 688kcal 蛋白質 49.5g 脂質 38.3g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 561kcal 蛋白質 47.9g 脂質 27.1g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 36.4g 脂質 48.4g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 597kcal 蛋白質 45.3g 脂質 29.1g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 774kcal 蛋白質 38.5g 脂質 34.6g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 653kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.4g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 39.7g 脂質 29.5g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 5.3g	

※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。

