

ヨシケイキッチン!

3/30週<ホリウム>週間献立表



今週の新メニュー

4/1(水)夕食 **ピリ辛豚丼**
豚肉を粉ラー油でピリ辛に味付けました! にんにくの香りが食欲をそそる一品です!

※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30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
昼食	赤魚の照り焼き 焼ちくわとれんこんの煮もの みそ汁(小松菜・玉葱) 	豚肉とかぼちゃの煮もの ごぼうの炒めもの みそ汁(もやし・わかめ) 	新 チキンカツ 豆腐とオクラのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	ソース焼きそば ウインナーともやしの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	牛肉とふんわり卵の炒めもの 大根のかに風味あえ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉と白菜の煮もの ウインナーとカリフラワーの炒めもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	鶏肉の炭火焼 れんこんの菜種あえ みそ汁(焼麩・オクラ) 
	●エネルギー237kcal ●蛋白質18.6g ●脂質7.9g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー343kcal ●蛋白質20.5g ●脂質16.3g ●炭水化物32.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー448kcal ●蛋白質26.9g ●脂質23.6g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー515kcal ●蛋白質22.9g ●脂質17.8g ●炭水化物74.0g ●食塩相当量5.3g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー278kcal ●蛋白質20.2g ●脂質15.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー315kcal ●蛋白質21.2g ●脂質18.5g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー373kcal ●蛋白質25.2g ●脂質23.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.8g
夕食	鶏肉とブロッコリーの洋風炒め ポテトサラダ スープ(マカロニ・人参) 	銀ひらすの生姜蒸し 五目揚げとチンゲン菜の炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱) 	新 ピリ辛豚丼 大根のかきたま煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) 	鶏肉となすの煮もの かりかりお揚げとレタスのサラダ みそ汁(れんこん・人参) 	完熟トマトのポークソテー ちくわとかぼちゃのサラダ スープ(青菜・パセリ) 	ミナミカゴカマスのゆずこしょう焼き ベーコンと里芋の煮もの なすのあえもの みそ汁(ぶなしめじ・人参) 	豚肉と大根のオイスターソース炒め 油揚げと胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(かぼちゃ・玉葱) 
	●エネルギー374kcal ●蛋白質21.6g ●脂質23.5g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー226kcal ●蛋白質19.6g ●脂質11.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー302kcal ●蛋白質20.1g ●脂質19.4g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー277kcal ●蛋白質26.7g ●脂質12.7g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー340kcal ●蛋白質18.7g ●脂質21.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー347kcal ●蛋白質19.3g ●脂質18.7g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー307kcal ●蛋白質19.1g ●脂質18.2g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.1g

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 611kcal 蛋白質 40.2g 脂質 31.4g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 40.1g 脂質 27.4g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 750kcal 蛋白質 47.0g 脂質 43.0g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 792kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.5g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 38.9g 脂質 36.9g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 662kcal 蛋白質 40.5g 脂質 37.2g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 680kcal 蛋白質 44.3g 脂質 41.8g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 5.9g
----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

※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。

YOSHIKE!