

ヨシケイキッチン!

4/13週<ボリューム>週間献立表



今週の新メニュー

4/14(火)夕食 ポルガライス
 ポルガライスとは福井県のご当地グルメです！オムライスの上にとんかつが乗ったボリューム満点の一品です◎

※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	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
昼食	鶏肉と小松菜の炒めもの 焼ちくわとカリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	牛肉と豆腐のチャンプルー 胡瓜のあえもの みそ汁(ほうれん草・大根) 	洋風玉葱ソースで食べるポークステーキ ウィンナーとじゃが芋の塩バター煮 みそ汁(わかめ・細葱) 	赤魚のみぞれ煮 五目揚げといんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉と白菜のオイスターソース炒め 白はんぺんとオクラのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	かつおの漬け丼 ハムとかぼちゃの煮もの みそ汁(ぶなしめじ・人参) 	鶏肉のおかか照り焼き 白菜のかに風味あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー357kcal ●蛋白質22.9g ●脂質19.7g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー291kcal ●蛋白質23.6g ●脂質18.8g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー320kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.8g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー200kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.5g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー288kcal ●蛋白質20.1g ●脂質15.3g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー184kcal ●蛋白質18.7g ●脂質1.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー267kcal ●蛋白質29.8g ●脂質11.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g
夕食	メルルーサの塩焼き 里芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ みそ汁(れんこん・わかめ) 	新 ポルガライス カリカリお揚げとレタスのサラダ スープ(ブロッコリー・玉葱) 	鶏肉と白菜のみそ炒め ちくわとなすのあえもの すまし汁(とろろ昆布・えのき茸) 	温野菜豚しゃぶ ごぼうきんぴら みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 	さばの蒲焼き風 もやしのかきたま煮 みそ汁(じゃが芋・人参) 	ロールキャベツのコンソメ煮 くずし豆腐とひじきのあえもの カリフラワーの炒めもの 	豚肉のあっさり塩ラーメン 油揚げと大根のソテー ブロッコリーのポン酢あえ 
	●エネルギー221kcal ●蛋白質21.3g ●脂質5.6g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー382kcal ●蛋白質17.2g ●脂質21.7g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー335kcal ●蛋白質20.8g ●脂質18.9g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー279kcal ●蛋白質22.5g ●脂質12.9g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー331kcal ●蛋白質23.5g ●脂質20.4g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー228kcal ●蛋白質12.9g ●脂質12.7g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー576kcal ●蛋白質24.0g ●脂質21.2g ●炭水化物71.3g ●食塩相当量2.4g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
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 578kcal 蛋白質 44.2g 脂質 25.3g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 673kcal 蛋白質 40.8g 脂質 40.5g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 655kcal 蛋白質 40.0g 脂質 39.7g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 41.0g 脂質 20.4g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 619kcal 蛋白質 43.6g 脂質 35.7g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 31.6g 脂質 13.8g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 843kcal 蛋白質 53.8g 脂質 32.7g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 4.7g

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

