

# ヨシケイキッチン!

## 4/6週<ホリウム>週間献立表



4/12(日) 夕食 冷やし天ぷらそば  
サクサクの天ぷらと冷たいそばつゆで気分もさっぱり!

### 今週の新メニュー

※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6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
昼食	豚肉とチンゲン菜の甘辛煮 白はんぺんとごぼうのサラダ みそ汁(わかめ・人参) 	モーカのガーリック炒め 豆腐とオクラの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	タンドリーチキン風 もやしのかきたま煮 スープ(じゃが芋・パセリ) 	豚肉とキャベツのはさみ蒸し 里芋の信田煮 みそ汁(なす・焼麩) 	鶏肉と大根の甘辛炒め くずし豆腐と胡瓜のサラダ みそ汁(小松菜・太葱) 	うなぎの彩りちらし寿司 三角しのだの煮もの すまし汁(花麩・玉葱) 	豚肉の山賊焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー253kcal ●蛋白質19.8g ●脂質12.6g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー349kcal ●蛋白質29.2g ●脂質13.4g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー334kcal ●蛋白質30.5g ●脂質19.2g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー251kcal ●蛋白質22.0g ●脂質11.0g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー369kcal ●蛋白質25.7g ●脂質22.2g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー292kcal ●蛋白質19.7g ●脂質15.1g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー305kcal ●蛋白質20.0g ●脂質16.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.0g
夕食	さわらのみそ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮もの すまし汁(ほうれん草・玉葱) 	牛肉のすき煮 カリカリお揚げのサラダ みそ汁(えのき茸・人参) 	豚肉とブロッコリーの炒めもの 大根のかに風味煮 みそ汁(れんこん・わかめ) 	パンプキンシチュー ちくわと白菜の炒めもの マカロニサラダ 	あじのマスタードマヨ焼き 白はんぺんともやしのあえもの みそ汁(えのき茸・細葱) 	豚肉の甘酢中華煮 ちくわとオクラのサラダ 鶏がらスープ(チンゲン菜・コーン) 	冷やし天ぷらそば <b>新</b> ブロッコリーのかに風味あえ じゃが芋の二色炒め 
	●エネルギー285kcal ●蛋白質25.7g ●脂質9.9g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー193kcal ●蛋白質17.1g ●脂質9.2g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー282kcal ●蛋白質19.9g ●脂質16.3g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー515kcal ●蛋白質23.2g ●脂質30.0g ●炭水化物43.0g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー263kcal ●蛋白質21.0g ●脂質14.7g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー283kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.1g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー928kcal ●蛋白質41.3g ●脂質37.0g ●炭水化物112.0g ●食塩相当量4.8g ※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 538kcal 蛋白質 45.5g 脂質 22.5g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 542kcal 蛋白質 46.3g 脂質 22.6g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 616kcal 蛋白質 50.4g 脂質 35.5g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 766kcal 蛋白質 45.2g 脂質 41.0g 炭水化物 60.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 632kcal 蛋白質 46.7g 脂質 36.9g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 575kcal 蛋白質 37.8g 脂質 31.2g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1233kcal 蛋白質 61.3g 脂質 53.9g 炭水化物 134.6g 食塩相当量 7.8g

※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。

