

ヨシケイキッチン!

4/27週<ホリウム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

5/2(土)夕食 なすとベーコンの温玉和風パスタ
しょうゆベースで味付けた和風パスタに温泉卵をのせてまろやかな味わいに仕上げました◎

※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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水) 昭和の日	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日) 憲法記念日
昼食	豚肉のゆずこしょう焼き 焼ちくわと里芋の煮もの みそ汁(焼麩・オクラ) 	鶏肉とキャベツのホイル蒸し くずし豆腐の炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	モーカのガーリック炒め 五目揚げと大根の煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	カレーライス オムレツ 白菜の塩昆布あえ 	メバルのみそ焼き 胡瓜のかに風味あえ カリフラワーの煮もの すまし汁(えのき茸・太葱) 	肉団子のケチャップ煮 ウインナーとほうれん草のソテー 甘酢あえ 	豚肉の甘辛焼き 里芋のかきたま煮 みそ汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質19.4g ●脂質16.9g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー311kcal ●蛋白質31.7g ●脂質16.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー293kcal ●蛋白質24.5g ●脂質10.4g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー526kcal ●蛋白質24.6g ●脂質32.2g ●炭水化物40.7g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー187kcal ●蛋白質20.2g ●脂質3.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー329kcal ●蛋白質12.0g ●脂質16.2g ●炭水化物39.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー305kcal ●蛋白質20.7g ●脂質17.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.2g
夕食	鶏肉とカリフラワーの煮もの いんげんの菜種あえ みそ汁(ほうれん草・人参) 	骨取りかかれいのオニオンチーズフライ もやしのかに風味煮 スープ(れんこん・枝豆) 	豚肉のマヨネーズ焼き 白はんぺんと里芋のあえもの みそ汁(なす・細葱) 	鶏肉とキャベツのうま塩炒め トマトとちくわのあえもの みそ汁(チンゲン菜・人参) 	牛肉とごぼうの煮もの ブロッコリーのそぼろ炒め みそ汁(焼麩・玉葱) 	なすとベーコンの温玉和風パスタ 白はんぺんとれんこんのあえもの すまし汁(揚げ玉・オクラ) 	鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのツナあえ 鶏がらスープ(春雨・コーン) 
	●エネルギー352kcal ●蛋白質24.6g ●脂質21.0g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー341kcal ●蛋白質18.2g ●脂質18.1g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー350kcal ●蛋白質20.0g ●脂質25.5g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー305kcal ●蛋白質21.6g ●脂質19.3g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー252kcal ●蛋白質19.9g ●脂質13.5g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー697kcal ●蛋白質22.7g ●脂質30.4g ●炭水化物82.5g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー332kcal ●蛋白質28.1g ●脂質18.5g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.0g
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 651kcal 蛋白質 44.0g 脂質 37.9g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 652kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34.9g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 44.5g 脂質 35.9g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 831kcal 蛋白質 46.2g 脂質 51.5g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 439kcal 蛋白質 40.1g 脂質 17.0g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1026kcal 蛋白質 34.7g 脂質 46.6g 炭水化物 122.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 637kcal 蛋白質 48.8g 脂質 36.3g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 6.2g

※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。



ヨシケイキッチン!

5/4週<ホリウム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

5/7(木)昼食 ごまだれ豚しゃぶそば
豚肉とシャキシャキれんこんが乗ったそばを、冷たいごまだれでさっぱりと食べられる一品です♪

※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	5月4日(月) みどりの日	5月5日(火) こどもの日	5月6日(水) 振替休日	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
昼食	<p>あじの塩焼き 白はんぺんとオクラのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー170kcal ●蛋白質19.6g ●脂質5.5g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>豚肉と野菜のデミソース炒め カリフラワーのかきたま煮 スープ(シェルマカロニ・わかめ)</p>  <p>●エネルギー356kcal ●蛋白質22.3g ●脂質16.7g ●炭水化物33.9g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>鶏肉といんげんの煮もの ビーフンと野菜の炒め煮 みそ汁(焼麩・ほうれん草)</p>  <p>●エネルギー308kcal ●蛋白質21.8g ●脂質15.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>ごまだれ豚しゃぶそば おからサラダ じゃが芋の煮もの</p>  <p>●エネルギー653kcal ●蛋白質34.3g ●脂質13.9g ●炭水化物101.2g ●食塩相当量5.7g ※麺の栄養量を含む</p>	<p>牛肉とかぼちゃの炒めもの キャベツのかに風味煮 みそ汁(ごぼう・玉葱)</p>  <p>●エネルギー271kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.1g ●炭水化物30.2g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉と白菜のちゃんこ鍋風 ウインナーとじゃが芋のしょうゆマヨ炒め オクラのコーンサラダ</p>  <p>●エネルギー303kcal ●蛋白質20.1g ●脂質17.3g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量4.0g</p>	<p>赤魚のみそ煮 カリカリお揚げと大根のサラダ すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ)</p>  <p>●エネルギー190kcal ●蛋白質19.6g ●脂質5.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.4g</p>
	夕食	<p>豚肉とブロッコリーの甘辛煮 焼ちくわと切干大根の炒めもの たぬき汁</p>  <p>●エネルギー326kcal ●蛋白質21.1g ●脂質18.5g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>たれで簡単!焼き鳥井 厚揚げのおかか煮 みそ汁(里芋・玉葱)</p>  <p>●エネルギー304kcal ●蛋白質30.9g ●脂質12.9g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>豚肉とえびのあんかけ炒め 大根とベーコンの洋風煮 鶏がらスープ(マカロニ・グリーンピース)</p>  <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質19.4g ●脂質12.5g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>鶏肉のから揚げ オクラの菜種あえ なすの含め煮 たぬき汁</p>  <p>●エネルギー419kcal ●蛋白質26.3g ●脂質28.5g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>豚肉の生姜焼き 五目揚げと里芋の煮もの みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー281kcal ●蛋白質20.2g ●脂質16.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量4.1g</p>	<p>メルルーサの甘辛炒め ちくわとれんこんの煮もの そばろ汁</p>  <p>●エネルギー252kcal ●蛋白質22.4g ●脂質7.5g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.8g</p>
2食の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	<p>エネルギー 496kcal 蛋白質 40.7g 脂質 24.0g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>エネルギー 660kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.6g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>エネルギー 571kcal 蛋白質 41.2g 脂質 28.1g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 6.7g</p>	<p>エネルギー 1072kcal 蛋白質 60.6g 脂質 42.4g 炭水化物 117.1g 食塩相当量 8.1g</p>	<p>エネルギー 552kcal 蛋白質 37.3g 脂質 27.6g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 6.8g</p>	<p>エネルギー 555kcal 蛋白質 42.5g 脂質 24.8g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 7.8g</p>	<p>エネルギー 509kcal 蛋白質 47.7g 脂質 21.7g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 6.0g</p>

※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。

