

# ヨシケイキッチン!

## 5/11週<ホリウム>週間献立表



### 今週のおすすめメニュー

5/15(金)夕食 **ビーフシチュー**  
ほくほくのじゃが芋と牛肉、こくのあるシチューでごはんにもぴったりです!

※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11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
昼食	<p>豚肉の照り焼き 焼ちくわとブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・れんこん)</p> <p>●エネルギー303kcal ●蛋白質20.6g ●脂質17.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉の中華白湯風 <b>おすすめ</b> トマトのかに風味あえ 鶏がらスープ(春雨・コーン)</p> <p>●エネルギー282kcal ●蛋白質19.7g ●脂質15.5g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>豚肉の塩だれ焼き レタスのさっと煮 みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー255kcal ●蛋白質18.5g ●脂質16.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>まぐろ漬け丼 <b>おすすめ</b> かぼちゃの卵炒め みそ汁(れんこん・太葱)</p> <p>●エネルギー247kcal ●蛋白質20.4g ●脂質8.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>鶏肉ともやしの甘辛炒め 里芋の信田あえ みそ汁(えのき茸・人参)</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質27.3g ●脂質12.8g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>さばのみそ煮 ブロッコリーのかに風味炒め すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー312kcal ●蛋白質22.8g ●脂質19.2g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>鶏肉と青菜のうま塩炒め ウインナーとじゃが芋の煮もの みそ汁(大根・ぶなしめじ)</p> <p>●エネルギー343kcal ●蛋白質22.3g ●脂質21.1g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.3g</p>
	夕食	<p>さわらのムニエル オクラのかきたま煮 スープ(人参・パセリ)</p> <p>●エネルギー268kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.6g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉とキャベツの炒めもの 五目揚げとかぼちゃの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱)</p> <p>●エネルギー309kcal ●蛋白質20.9g ●脂質16.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>ビッグメンチカツ 白菜の信田煮 2色ピーマンのマリネ みそ汁(豆腐・細葱)</p> <p>●エネルギー498kcal ●蛋白質20.1g ●脂質30.1g ●炭水化物39.4g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>豚肉ときのこのバターじゃよう炒め 白はんぺんとキャベツのあえもの みそ汁(オクラ・玉葱)</p> <p>●エネルギー331kcal ●蛋白質20.6g ●脂質21.9g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p><b>ビーフシチュー</b> <b>おすすめ</b> 焼ちくわと小松菜の炒めもの レタスサラダ</p> <p>●エネルギー406kcal ●蛋白質16.4g ●脂質20.8g ●炭水化物45.0g ●食塩相当量4.8g</p>	<p>鶏肉と白菜のうどん 長芋とオクラのねばねば冷やっこ なすの炒めもの</p> <p>●エネルギー455kcal ●蛋白質28.6g ●脂質12.1g ●炭水化物63.4g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>
2食の合計		<p>エネルギー 571kcal 蛋白質 41.8g 脂質 30.7g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 6.2g</p>	<p>エネルギー 591kcal 蛋白質 40.6g 脂質 32.3g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 6.1g</p>	<p>エネルギー 753kcal 蛋白質 38.6g 脂質 46.6g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 6.8g</p>	<p>エネルギー 578kcal 蛋白質 41.0g 脂質 30.6g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 698kcal 蛋白質 43.7g 脂質 33.6g 炭水化物 63.3g 食塩相当量 7.4g</p>	<p>エネルギー 767kcal 蛋白質 51.4g 脂質 31.3g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 6.8g</p>

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。

