

ヨシケイキッチン!

5/11週<手作りおかず>週間献立表



5/12(火)昼食 **コク深洋風ソースのハンバーグ**

ソテーオニオンと赤ワインで濃厚な味わいながら、3種の果汁(オレンジ・パイン・レモン)で後味すっきり仕上げたローストビーフソースのハンバーグです!

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	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)
朝食	里芋のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) 	白はんぺんと白菜の炒めもの 納豆 みそ汁(えのき茸・細葱) 	オムレツ もやしのさっと煮 スープ(シエルマカロニ・ほうれん草) 	炒り豆腐 里芋サラダ みそ汁(大根・わかめ) 	五目揚げとカリフラワーの煮もの なすのあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	大根の炒めもの オクラのさっと煮 みそ汁(卵・焼麩) 	豚肉とかぼちゃの煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー201kcal ●蛋白質10.9g ●脂質9.0g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.8g ●脂質7.4g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー182kcal ●蛋白質9.7g ●脂質9.5g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー193kcal ●蛋白質9.9g ●脂質12.0g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー91kcal ●蛋白質5.5g ●脂質2.0g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー150kcal ●蛋白質8.4g ●脂質8.5g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー141kcal ●蛋白質7.7g ●脂質4.8g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.1g
昼食	豚肉とれんこんのうま塩炒め 焼くわと小松菜の煮もの 2色ピーマンのマリネ 鶏がらスープ(春雨・コーン) 	新 コク深洋風ソースのハンバーグ いんげんのかに風味煮 大根のサラダ スープ(焼麩・パセリ) 	豚しゃぶサラダ ちくわとキャベツの炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	かつおの漬け丼 れんこんのかき玉煮 白菜のしそあえ すまし汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のチリソース炒め 大根のあえもの チンゲン菜のあっさり煮 鶏がらスープ(えのき茸・グリーンピース) 	メバルの照り焼き ブロッコリーのかに風味あえ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉と白菜のコンソメ煮 ウインナーとれんこんの炒めもの 長芋のシャキシャキあえ ミネストローネ 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.4g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー299kcal ●蛋白質12.6g ●脂質16.8g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー200kcal ●蛋白質15.2g ●脂質10.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー134kcal ●蛋白質14.9g ●脂質1.7g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー266kcal ●蛋白質13.5g ●脂質17.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー216kcal ●蛋白質16.7g ●脂質10.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー217kcal ●蛋白質14.9g ●脂質9.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.6g
夕食	たらのマヨポンがけ ミモザポテトサラダ オクラの塩煮 みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉とキャベツの煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの かぼちゃのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	新 鶏肉の黒こしょうから揚げ 白菜の信田煮 胡瓜の浅漬け みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉のオニオンソース炒め 白はんぺんとオクラのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(キャベツ・人参) 	赤魚の煮付け レタスサラダ かぼちゃの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	チキンカレーライス 豚肉の野菜巻きフライ 小松菜サラダ 	豚肉の生姜焼き 豆腐とチンゲン菜のあえもの ごぼうの甘辛煮 みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質16.9g ●脂質16.2g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー271kcal ●蛋白質16.4g ●脂質13.7g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー243kcal ●蛋白質22.0g ●脂質11.9g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー278kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.8g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー204kcal ●蛋白質14.4g ●脂質9.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー409kcal ●蛋白質16.7g ●脂質21.7g ●炭水化物43.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー280kcal ●蛋白質20.1g ●脂質16.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量3.0g
一日の合計	※ご飯の栄養量は含まれません						
栄養量	エネルギー 789kcal 蛋白質 41.0g 脂質 39.6g 炭水化物 73.8g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 710kcal 蛋白質 36.8g 脂質 37.9g 炭水化物 59.9g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 625kcal 蛋白質 46.9g 脂質 32.0g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 605kcal 蛋白質 41.5g 脂質 26.5g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 33.4g 脂質 29.1g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 775kcal 蛋白質 41.8g 脂質 41.1g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 638kcal 蛋白質 42.7g 脂質 31.2g 炭水化物 55.8g 食塩相当量 7.7g

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