

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…アスパラガス



**5/21(木)昼食 モーカの竜田揚げ～ピリ辛ソース～**  
 たんぱくな味のモーカをカリッと揚げて、ピリ辛ソースにからめました！  
 ごはんが進むお味です♪

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



## 5/18週<ホリューム>週間献立表

日付 歳事	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
昼食	ミナミカゴカマスの煮付け ブロッコリーのそぼろ炒め みそ汁(里芋・人参) 	鶏肉の照り焼き丼 レタスのミモザサラダ みそ汁(大根・細葱) 	旬 豚肉とかぼちゃのカレー炒め ちくわと白菜の煮もの スープ(マカロニ・パセリ) 	モーカの竜田揚げ～ピリ辛ソース～ 五目揚げともやしの煮もの みそ汁(卵・ぶなしめじ) 	たれで簡単！鶏肉の味噌炒め オクラの煮もの すまし汁(焼麩・太葱) 	デミグラスソースハンバーグ 焼ちくわといんげんの煮もの スープ(わかめ・細葱) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの 五目揚げとかぼちゃの煮もの みそ汁(豆腐・青菜) 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質22.2g ●脂質17.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー418kcal ●蛋白質25.3g ●脂質27.2g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー327kcal ●蛋白質19.6g ●脂質16.5g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー275kcal ●蛋白質27.1g ●脂質12.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー284kcal ●蛋白質26.2g ●脂質11.4g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー405kcal ●蛋白質20.8g ●脂質28.0g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー292kcal ●蛋白質30.8g ●脂質10.5g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量3.0g
夕食	鶏肉といんげんのおかか炒め 白はんぺんとオクラの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉のプルコギ煮 胡瓜のかに風味あえ 鶏がらスープ(ごぼう・枝豆) 	銀ひらすのゆずこしょう焼き ハムとオクラのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と大根のこっくり煮 ベーコンとなすの黒こしょう炒め みそ汁(キャベツ・わかめ) 	牛肉のバター醤油ソテー ぐずし豆腐と白菜のサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸) 	オススメ! 醤油野菜ラーメン きのことチンゲン菜のソテー 胡瓜サラダ 	豚肉の梅ポン焼き 大根サラダ みそ汁(白菜・太葱) 
	●エネルギー263kcal ●蛋白質27.5g ●脂質10.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー294kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.3g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー264kcal ●蛋白質19.1g ●脂質11.1g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー411kcal ●蛋白質22.6g ●脂質26.4g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー231kcal ●蛋白質19.8g ●脂質13.6g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー516kcal ●蛋白質26.9g ●脂質15.2g ●炭水化物67.1g ●食塩相当量2.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー267kcal ●蛋白質19.3g ●脂質16.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.2g
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 562kcal 蛋白質 49.7g 脂質 28.3g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 43.5g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 38.7g 脂質 27.6g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 686kcal 蛋白質 49.7g 脂質 38.4g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 515kcal 蛋白質 46.0g 脂質 25.0g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 921kcal 蛋白質 47.7g 脂質 43.2g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 559kcal 蛋白質 50.1g 脂質 27.0g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 5.2g

※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。

