

# ヨシケイキッチン!

## 5/25週<ホリウム>週間献立表



### 今週の新メニュー

5/26(火)夕食 お肉のパエリア  
3色のピーマンで見た目も華やか!パエリアの素で簡単に本格的な味がお楽しみいただけます!

※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25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
昼食	豚肉とチンゲン菜の煮もの 白はんぺんといんげんのサラダ みそ汁(焼麩・じゃが芋) 	メルルーサの甘辛焼き 五目揚げとオクラの煮もの かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・太葱) 	鶏肉と大根のみそ炒め レタスのかに風味サラダ すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ) 	肉じゃが くずし豆腐の炒めもの みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	鶏肉のから揚げ~ハニーマスタードがけ~ かぼちゃの煮もの みそ汁(もやし・人参) 	牛肉のポン酢炒め 大根の信田煮 みそ汁(焼麩・オクラ) 	鶏肉のマヨ焼き 長芋のあえもの みそ汁(わかめ・ごぼう) 
	●エネルギー248kcal ●蛋白質19.5g ●脂質12.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー289kcal ●蛋白質23.8g ●脂質11.9g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー293kcal ●蛋白質25.3g ●脂質12.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー374kcal ●蛋白質24.0g ●脂質19.6g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー526kcal ●蛋白質25.4g ●脂質33.9g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー236kcal ●蛋白質17.1g ●脂質13.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー287kcal ●蛋白質29.3g ●脂質13.8g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g
夕食	赤魚の生姜蒸し 焼ちくわと小松菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	新 お肉のパエリア 油揚げと白菜のサラダ スープ(カリフラワー・細葱) 	大阪王将 羽根つき餃子 もやしの卵炒め 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	あじのごま風味炒め 白はんぺんとキャベツの煮もの みそ汁(里芋・細葱) 	豚肉となすのトマトパスタ カリフラワーのミモザサラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	鶏肉と白菜の煮もの 五目揚げとれんこんの炒めもの みそ汁(青菜・玉葱) 	回鍋肉 ハムとブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(マカロニ・太葱) 
	●エネルギー210kcal ●蛋白質18.3g ●脂質8.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー224kcal ●蛋白質18.1g ●脂質12.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー335kcal ●蛋白質11.4g ●脂質18.3g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー259kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー573kcal ●蛋白質26.0g ●脂質19.6g ●炭水化物75.7g ●食塩相当量3.0g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー323kcal ●蛋白質22.1g ●脂質19.2g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー323kcal ●蛋白質21.4g ●脂質17.7g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量4.3g
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 458kcal 蛋白質 37.8g 脂質 20.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 41.9g 脂質 24.0g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 628kcal 蛋白質 36.7g 脂質 30.9g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 633kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.1g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1099kcal 蛋白質 51.4g 脂質 53.5g 炭水化物 110.2g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 39.2g 脂質 32.4g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 610kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.5g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 6.5g

※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。

