

ヨシケイキッチン!

6/1週<ホリウム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

6/6(土)昼食 麻婆豆腐

定番人気の麻婆豆腐! なめらかな豆腐とひき肉をピリ辛のあんでからめました。ごはんにかけて食べてもおいしいです♪

※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	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
昼食	<p>豚肉と小松菜のうま煮 ツナとオクラのサラダ みそ汁(じゃが芋・人参)</p>  <p>●エネルギー366kcal ●蛋白質22.9g ●脂質21.5g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>牛肉ともやしのシャキシャキ炒め 白菜と油揚げのあえもの みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー238kcal ●蛋白質16.9g ●脂質17.2g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>鶏肉のみそ焼き 五目揚げとキャベツの煮もの すまし汁(とろろ昆布・ぶなしめじ)</p>  <p>●エネルギー344kcal ●蛋白質24.5g ●脂質22.0g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>アブラガレイの煮付け ちくわと胡瓜のあえもの みそ汁(豆腐・オクラ)</p>  <p>●エネルギー196kcal ●蛋白質22.7g ●脂質6.0g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉そば ごぼうの塩きんぴら トマトのコーンあえ</p>  <p>●エネルギー573kcal ●蛋白質32.8g ●脂質10.7g ●炭水化物87.0g ●食塩相当量5.0g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>麻婆豆腐 おすすめ れんこんの菜種あえ 鶏がらスープ(里芋・パセリ)</p>  <p>●エネルギー395kcal ●蛋白質26.6g ●脂質23.9g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量4.0g</p>	<p>メバルのから揚げ ウインナーとブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー232kcal ●蛋白質18.8g ●脂質13.5g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.2g</p>
	夕食	<p>たらのムニエル 焼ちくわと里芋の煮もの スープ(グリーンピース・玉葱)</p>  <p>●エネルギー208kcal ●蛋白質18.3g ●脂質5.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉と大根の豆乳煮込み なすのかに風味あえ みそ汁(れんこん・太葱)</p>  <p>●エネルギー235kcal ●蛋白質26.3g ●脂質7.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>ポークハヤシライス おすすめ オムレツ マカロニサラダ</p>  <p>●エネルギー565kcal ●蛋白質26.0g ●脂質37.5g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量4.2g</p>	<p>鶏肉となすのこくうま炒め ウインナーと小松菜の煮もの みそ汁(焼麩・もやし)</p>  <p>●エネルギー261kcal ●蛋白質26.0g ●脂質12.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>豚肉のゆずこしょう焼き かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・ほうれん草)</p>  <p>●エネルギー338kcal ●蛋白質20.8g ●脂質23.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉の塩とんこつ煮 ハムと大根のマリネサラダ みそ汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー284kcal ●蛋白質21.9g ●脂質17.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量3.1g</p>
2食の合計		<p>エネルギー 574kcal 蛋白質 41.2g 脂質 26.7g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 5.9g</p>	<p>エネルギー 473kcal 蛋白質 43.2g 脂質 25.1g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 5.7g</p>	<p>エネルギー 909kcal 蛋白質 50.5g 脂質 59.5g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 7.4g</p>	<p>エネルギー 457kcal 蛋白質 48.7g 脂質 18.8g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 5.4g</p>	<p>エネルギー 911kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.9g 炭水化物 102.6g 食塩相当量 7.4g</p>	<p>エネルギー 679kcal 蛋白質 48.5g 脂質 41.8g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 7.1g</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。

