

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…オクラ

## 6/8週<ホリウム>週間献立表



**6/13(土)昼食 ステーキソースでポークステーキ**  
赤ワインと黒胡椒の風味、にんにくの香ばしさ、野菜の旨味がつまったソースで、豚肉を風味豊かに香ばしく仕上げました!

### 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	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
昼食	豚肉のみそバター焼き ひじきのマヨサラダ すまし汁(オクラ・小松菜) 	鶏肉と白菜の塩だれ炒め 五目揚げとなすの煮もの みそ汁(里芋・太葱) 	さばの照り焼き ハムとレタスのサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉と大根の煮もの ウインナーとカリフラワーの炒めもの みそ汁(えのき茸・玉葱) 	塩レモンうどん 白菜のかに風味炒め かぼちゃサラダ 	ステーキソースでポークステーキ ちくわとブロッコリーのサラダ スープ(卵・細葱) 	よだれ鶏風揚げ餃子 オクラのかに風味煮 長芋のあえもの 鶏がらスープ(大根・玉葱) 
	●エネルギー312kcal ●蛋白質20.6g ●脂質18.7g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー331kcal ●蛋白質22.1g ●脂質19.7g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー283kcal ●蛋白質21.1g ●脂質19.1g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー300kcal ●蛋白質20.5g ●脂質18.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー448kcal ●蛋白質26.7g ●脂質14.0g ●炭水化物60.7g ●食塩相当量3.4g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー280kcal ●蛋白質18.6g ●脂質19.7g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー328kcal ●蛋白質10.0g ●脂質14.2g ●炭水化物39.6g ●食塩相当量3.6g
夕食	鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 焼ちくわといんげんの炒めもの スープ(マカロニ・わかめ) 	豆腐ハンバーグ 油揚げとキャベツのあえもの みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 	親子丼 胡瓜のかに風味あえ 旬 みそ汁(わかめ・オクラ) 	白身魚フライ～揚げじゃが芋添え～ ベーコンともやしの煮もの スープ(ブロッコリー・パセリ) 	豚肉と野菜の中華炒め 白はんぺんと小松菜の煮もの 鶏がらスープ(人参・コーン) 	さわらのポン酢煮 油揚げとなすの炒めもの みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの 五目揚げとれんこんの煮もの みそ汁(ぶなしめじ・人参) 
	●エネルギー376kcal ●蛋白質21.9g ●脂質19.4g ●炭水化物33.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー383kcal ●蛋白質23.5g ●脂質24.8g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー288kcal ●蛋白質31.4g ●脂質11.5g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー375kcal ●蛋白質17.0g ●脂質19.1g ●炭水化物36.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー288kcal ●蛋白質19.3g ●脂質16.3g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー260kcal ●蛋白質20.9g ●脂質14.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー335kcal ●蛋白質20.5g ●脂質16.8g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量2.4g
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 688kcal 蛋白質 42.5g 脂質 38.1g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 714kcal 蛋白質 45.6g 脂質 44.5g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 571kcal 蛋白質 52.5g 脂質 30.6g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 675kcal 蛋白質 37.5g 脂質 37.5g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 736kcal 蛋白質 46.0g 脂質 30.3g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー540kcal 蛋白質 39.5g 脂質 34.3g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 663kcal 蛋白質 30.5g 脂質 31.0g 炭水化物 68.7g 食塩相当量 6.0g

※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。

