

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…オクラ・トマト・なす

## 6/29週<ボリューム>週間献立表



7/2(木)昼食 チキンカツ  
サクサクの衣とジューシーな鶏肉でボリューム満点の一品です♪

### 今週のおすすめメニュー

※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29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
昼食	かれいのみそ焼き 白はんぺんといんげんのあえもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	シンガポールチキンライス 油揚げとキャベツのサラダ スープ(マカロニ・わかめ) 	豚肉の梅ポン焼き ちくわとカリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・えのき茸) 	チキンカツ <span style="color:red">おすすめ</span> いんげんのそぼろ煮 みそ汁(青菜・玉葱) 	牛肉と豆腐のチャンプルー 油揚げと大根の煮もの みそ汁(ぶなしめじ・人参) 	旬 豚肉となすの冷やしそば <span style="color:red">新</span> ごぼうの炒めもの オクラの煮もの 	鶏肉と青菜の黒酢炒め ウインナーとキャベツの煮もの 鶏がらスープ(かぼちゃ・枝豆) 
	●エネルギー171kcal ●蛋白質20.5g ●脂質1.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー281kcal ●蛋白質30.2g ●脂質11.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー268kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.2g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー433kcal ●蛋白質25.0g ●脂質23.5g ●炭水化物32.4g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー293kcal ●蛋白質23.7g ●脂質19.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー649kcal ●蛋白質29.0g ●脂質19.2g ●炭水化物89.2g ●食塩相当量4.6g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー393kcal ●蛋白質21.8g ●脂質21.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.7g
夕食	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 焼ちくわと里芋の煮もの 鶏がらスープ(れんこん・人参) 	旬 たらのトマト煮 <span style="color:red">新</span> 白菜のミモザサラダ みそ汁(じゃが芋・もやし) 	旬 鶏肉となすのマヨしょうゆ炒め <span style="color:red">新</span> ほうれん草のかに風味あえ みそ汁(大根・わかめ) 	豚肉とキャベツの豆乳煮込み 五目揚げとかぼちゃの炒めもの 旬 みそ汁(オクラ・細葱) 	鶏肉のごまドレ焼き れんこんのかきたま煮 みそ汁(えのき茸・太葱) 	メバルのバターじゃよう炒め ちくわと胡瓜のあえもの みそ汁(じゃが芋・細葱) 	豚肉とさつま芋の煮もの ハムとトマトのあえもの みそ汁(大根・太葱) 
	●エネルギー322kcal ●蛋白質20.5g ●脂質15.4g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー218kcal ●蛋白質19.8g ●脂質9.6g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー337kcal ●蛋白質22.1g ●脂質19.9g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー319kcal ●蛋白質21.0g ●脂質18.3g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー327kcal ●蛋白質31.8g ●脂質16.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー220kcal ●蛋白質18.9g ●脂質10.6g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質19.3g ●脂質12.8g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量2.0g
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 493kcal 蛋白質 41.0g 脂質 17.3g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 50.0g 脂質 21.3g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 40.9g 脂質 36.1g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 752kcal 蛋白質 46.0g 脂質 41.8g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 620kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.8g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 869kcal 蛋白質 47.9g 脂質 29.8g 炭水化物 105.6g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 698kcal 蛋白質 41.1g 脂質 34.1g 炭水化物 63.3g 食塩相当量 5.7g

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

