

# ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…オクラ・なす・トマト



## 今週の新メニュー

7/16(木) 昼食 モーカの炭火風照り焼き丼  
炭火風しょうゆだれで香ばしさと、りんご・洋なし果汁の甘味でごはんがすすむお味です♪

※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



## 7/13週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
昼食	鶏肉とブロッコリーのホイル蒸し 白はんぺんと小松菜のあえもの みそ汁(焼麩・オクラ) 	牛肉のすき煮 五目揚げと大根の炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 	みそかつ～揚げさつま芋添え～ ちくわとれんこんの煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	モーカの炭火風照り焼き丼 大根のミモザサラダ ひじきの煮もの 旬 みそ汁(豆腐・オクラ) 	旬 豚肉となすの煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの みそ汁(ぶなしめじ・太葱) 	酢鶏風 ハムとキャベツのあえもの 鶏がらスープ(コーン・玉葱) 	旬 さばの蒲焼き風 旬 トマトのサラダ みそ汁(じゃが芋・太葱) 
	●エネルギー318kcal ●蛋白質22.5g ●脂質20.9g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー228kcal ●蛋白質16.8g ●脂質11.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー362kcal ●蛋白質11.6g ●脂質13.1g ●炭水化物50.5g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー275kcal ●蛋白質26.9g ●脂質12.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー279kcal ●蛋白質20.5g ●脂質16.7g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー281kcal ●蛋白質25.7g ●脂質10.8g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.4g ●脂質20.7g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.5g
夕食	銀ひらすとじゃが芋の炒めもの 豆腐とれんこんのサラダ みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	デミグラスソースのポークソテー 里芋のかきたま煮 スープ(マカロニ・枝豆) 	肉団子の中華白湯風 ウインナーとかぼちゃの炒めもの 鶏がらスープ(えのき茸・玉葱) 	豚肉ともやしのきのこ炒め ブロッコリーの信田煮 みそ汁(ごぼう・人参) 	温玉そばろまぜそば じゃが芋のかに風味煮 レタスのサラダ 	豚肉の生姜焼き <span style="color:red">おすすめ</span> 白菜のツナあえ みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉と大根の甘辛煮 ちくわと胡瓜のサラダ みそ汁(さつま芋・えのき茸) 
	●エネルギー336kcal ●蛋白質24.3g ●脂質15.8g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー335kcal ●蛋白質19.9g ●脂質18.6g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー269kcal ●蛋白質11.0g ●脂質13.1g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー299kcal ●蛋白質21.6g ●脂質18.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー683kcal ●蛋白質29.1g ●脂質25.8g ●炭水化物83.0g ●食塩相当量3.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー308kcal ●蛋白質21.4g ●脂質21.4g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー355kcal ●蛋白質21.7g ●脂質18.9g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量3.4g

### 2食の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

<b>栄養量</b> エネルギー 654kcal 蛋白質 46.8g 脂質 36.7g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 36.7g 脂質 29.9g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 631kcal 蛋白質 22.6g 脂質 26.2g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 48.5g 脂質 31.2g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 962kcal 蛋白質 49.6g 脂質 42.5g 炭水化物 97.7g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 589kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.2g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 685kcal 蛋白質 43.1g 脂質 39.6g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 5.9g
--	--	--	--	--	--	--

※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。

