

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…なす



今週の新メニュー

7/7(火)昼食 セタえびちらし
星型のオクラ、卵、えび、人参で見た目もカラフルなちらしです♪

※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



7/6週<ホリューム>週間献立表

日付 歳事	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
昼食	牛肉ポテト 焼くわとれんこんの煮もの スープ(わかめ・パセリ) 	セタえびちらし 新 かぼちゃサラダ すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	鶏肉のガーリックバター焼き カリカリベーコンとカリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・小松菜) 	豚肉とキャベツの炒めもの ウインナーとじゃが芋の煮もの みそ汁(ごぼう・細葱) 	ほぐし鶏のさっぱりおろしうどん 五目揚げとブロッコリーの炒めもの オクラの煮もの 	さわらの甘辛焼き 油揚げといんげんの煮もの さつま芋のサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とかぼちゃのこっくり煮 ハムとれんこんの炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー271kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.7g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー156kcal ●蛋白質12.5g ●脂質2.1g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー336kcal ●蛋白質24.7g ●脂質24.2g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー326kcal ●蛋白質20.9g ●脂質18.5g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー430kcal ●蛋白質27.5g ●脂質10.2g ●炭水化物61.4g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー367kcal ●蛋白質21.9g ●脂質18.8g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー355kcal ●蛋白質21.0g ●脂質16.7g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.5g
夕食	豚肉の照り焼き 白はんぺんといんげんのあえもの みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉と野菜の中華炒め 五目揚げと里芋の煮もの 鶏がらスープ(白菜・ぶなしめじ) 	チーズキーマカレー 新 油揚げとチンゲン菜の炒めもの 大根のサラダ 	鶏肉と白菜の煮もの くずし豆腐の塩昆布あえ みそ汁(ほうれん草・太葱) 	骨取りバサの磯辺フライ ハムともやしのあえもの 旬 みそ汁(なす・わかめ) 	豚肉と青菜のケチャップ炒め キャベツのかに風味煮 スープ(シェルマカロニ・グリーンピース) 	鶏肉の塩だれ焼き 白菜のミモザサラダ みそ汁(えのき茸・人参) 
	●エネルギー278kcal ●蛋白質20.1g ●脂質16.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー301kcal ●蛋白質21.4g ●脂質18.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー459kcal ●蛋白質22.4g ●脂質33.8g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー273kcal ●蛋白質31.1g ●脂質12.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー303kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.7g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー290kcal ●蛋白質18.4g ●脂質16.1g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー269kcal ●蛋白質30.9g ●脂質14.0g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.9g
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 549kcal 蛋白質 34.0g 脂質 29.0g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 457kcal 蛋白質 33.9g 脂質 20.8g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 795kcal 蛋白質 47.1g 脂質 58.0g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 599kcal 蛋白質 52.0g 脂質 30.5g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 733kcal 蛋白質 44.2g 脂質 25.9g 炭水化物 87.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 657kcal 蛋白質 40.3g 脂質 34.9g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 624kcal 蛋白質 51.9g 脂質 30.7g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 5.4g

※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。

