

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…トマト、なす



今週の新メニュー

8/18(火) 昼食 塩だれ鶏丼
塩だれをもみ込んだ鶏肉を食べ応えのある丼ぶりメニューにしました！

※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



8/17週<ホリウム>週間献立表

日付 歳事	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
昼食	豚肉と野菜のデミソース炒め マカロニサラダ スープ(チンゲン菜・パセリ) 	新 塩だれ鶏丼 五目揚げとキャベツの煮もの いんげんのサラダ みそ汁(ごぼう・人参) 	新 豚肉とチンゲン菜のケチャップ煮 チーズオムレツ スープ(わかめ・枝豆) 	さばの照り焼き ウインナーともやしの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉の黒こしょう焼き 大根のかに風味煮 みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉とさつま芋の豆乳煮込み 五目揚げとれんこんの炒めもの みそ汁(キャベツ・わかめ) 	豚肉のチンジャオ風 白菜の信田煮 鶏がらスープ(春雨・太葱) 
	●エネルギー344kcal ●蛋白質21.7g ●脂質20.0g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー263kcal ●蛋白質26.8g ●脂質11.3g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー331kcal ●蛋白質23.8g ●脂質21.9g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー328kcal ●蛋白質22.9g ●脂質21.0g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー242kcal ●蛋白質17.8g ●脂質16.1g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー405kcal ●蛋白質23.0g ●脂質21.3g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー347kcal ●蛋白質19.7g ●脂質18.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量3.4g
夕食	鶏肉とじゃが芋の煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(オクラ・玉葱) 	あじのパターじょうゆ炒め かぼちゃのかに風味あえ みそ汁(焼麩・小松菜) 	かしわ天 ちくわと胡瓜のあえもの みそ汁(里芋・玉葱) 	豚肉のスタミナうどん 旬 トマトのサラダ オクラの煮もの 	牛肉と白菜のみそ炒め 豆腐とブロッコリーのサラダ すまし汁(じゃが芋・とろろ昆布) 	ミナミカゴカマスのから揚げ 旬 小松菜の菜種あえ みそ汁(なす・人参) 	鶏肉のポン酢焼き ちくわとかぼちゃの煮もの みそ汁(チンゲン菜・大根) 
	●エネルギー363kcal ●蛋白質25.6g ●脂質17.7g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー267kcal ●蛋白質20.4g ●脂質11.3g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー495kcal ●蛋白質29.6g ●脂質32.4g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー497kcal ●蛋白質21.7g ●脂質18.0g ●炭水化物64.9g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー305kcal ●蛋白質21.6g ●脂質14.8g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー289kcal ●蛋白質19.3g ●脂質18.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー302kcal ●蛋白質30.2g ●脂質11.8g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.8g

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 707kcal 蛋白質 47.3g 脂質 37.7g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 47.2g 脂質 22.6g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 826kcal 蛋白質 53.4g 脂質 54.3g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 825kcal 蛋白質 44.6g 脂質 39.0g 炭水化物 80.2g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 39.4g 脂質 30.9g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 694kcal 蛋白質 42.3g 脂質 40.1g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 649kcal 蛋白質 49.9g 脂質 29.9g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 6.2g

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

