

ヨシケイキッチン! 今週の旬 やさい…なす・オクラ



8/3週<ホリウム>週間献立表

今週のおすすめメニュー

8/7(金)昼食 鶏肉ときのこのゆずこしょうスパゲティ
鶏肉ときのこのスパゲティをピリッとさわやかなゆずこしょうで仕上げました！

※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

日付 歳事	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
昼食	鶏肉のマヨ焼き ツナとオクラのサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉と生揚げの煮もの いんげんのかに風味炒め みそ汁(わかめ・ほうれん草) 	旬 鶏肉となすのオイスターソース炒め 五目揚げとかぼちゃの煮もの 旬 鶏がらスープ(えのき茸・オクラ) 	さわらの照り焼き ちくわとキャベツの炒めもの みそ汁(大根・人参) 	鶏肉ときのこのゆずこしょうスパゲティ 白菜のかに風味あえ 和風スープ(焼麩・小松菜) 	牛肉とごぼうの煮もの いんげんの信田あえ みそ汁(大根・ぶなしめじ) 	赤魚の煮付け 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー338kcal ●蛋白質32.9g ●脂質19.1g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー325kcal ●蛋白質22.8g ●脂質20.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー308kcal ●蛋白質26.7g ●脂質10.6g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー301kcal ●蛋白質20.5g ●脂質16.5g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー532kcal ●蛋白質26.4g ●脂質16.3g ●炭水化物70.5g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー247kcal ●蛋白質18.2g ●脂質14.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー205kcal ●蛋白質18.8g ●脂質8.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.5g
夕食	モーカのガーリック炒め 白はんぺんと里芋のあっさり煮 みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	鶏肉のから揚げ 油揚げと胡瓜のあえもの みそ汁(もやし・細葱) 	豚肉のみそバター焼き 豆腐とブロッコリーのサラダ 白菜の煮もの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	鶏肉とじゃが芋の煮もの ハムとレタスのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの カリフラワーのミモザサラダ みそ汁(えのき茸・太葱) 	豆腐ハンバーグ 五目揚げとれんこんの炒めもの スープ(マカロニ・パセリ) 	ポークハヤシライス 白はんぺんと小松菜の炒めもの キャベツの煮浸し
	●エネルギー269kcal ●蛋白質24.6g ●脂質10.0g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー370kcal ●蛋白質24.2g ●脂質25.7g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー332kcal ●蛋白質24.6g ●脂質19.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー274kcal ●蛋白質27.6g ●脂質6.8g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー345kcal ●蛋白質21.8g ●脂質20.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー370kcal ●蛋白質21.4g ●脂質20.7g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー446kcal ●蛋白質20.0g ●脂質27.9g ●炭水化物30.2g ●食塩相当量4.5g

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 607kcal 蛋白質 57.5g 脂質 29.1g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 695kcal 蛋白質 47.0g 脂質 46.6g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 640kcal 蛋白質 51.3g 脂質 29.6g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 575kcal 蛋白質 48.1g 脂質 23.3g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 877kcal 蛋白質 48.2g 脂質 36.3g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 617kcal 蛋白質 39.6g 脂質 34.7g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 651kcal 蛋白質 38.8g 脂質 35.9g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 8.0g

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



ヨシケイキッチン!

8/10週<ホリウム>週間献立表



今週のおすすめメニュー

8/12(水)昼食 ビーフペッパーライス
牛肉のうまみとにんにく、バターの風味が食欲をそそる一品です！

※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



日付 歳事	8月10日(月)	8月11日(火) 山の日	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
昼食	鶏肉のみそマヨオイル蒸し 彩りナムル すまし汁(とろろ昆布・里芋) 	豚肉の炭火風焼き キャベツと木耳のさっぱりあえ みそ汁(じゃが芋・玉葱) 	ビーフペッパーライス 彩りあえ スープ(わかめ・パセリ) 	鶏肉とれんこんのさっぱり炒め おからサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉といんげんの煮もの ツナとビーフンの炒めもの みそ汁(わかめ・人参) 	メバルとじゃが芋の炒めもの かに風味サラダ スープ(焼麩・パセリ) 	鶏肉の山賊焼き 根菜入り卵の花 たぬき汁 
	●エネルギー326kcal ●蛋白質20.9g ●脂質21.6g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー291kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー234kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.9g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー325kcal ●蛋白質21.8g ●脂質19.5g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー362kcal ●蛋白質22.2g ●脂質21.5g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー248kcal ●蛋白質17.4g ●脂質11.7g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー301kcal ●蛋白質30.4g ●脂質14.1g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	銀ひらすの塩焼き オクラの菜種あえ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉とブロッコリーの煮もの 白はんぺんとごぼうの炒めもの たぬき汁 	豚肉と小松菜の黒酢炒め スパゲティサラダ 鶏がらスープ(枝豆・人参) 	骨取りかれのいのおニオンチーズフライ ほうれん草のそぼろ煮 スープ(オクラ・グリーンピース) 	鶏肉のつけそば 刻み昆布の炒めもの 里芋のあえもの 	豚肉の照り焼き 小松菜のそぼろ炒め みそ汁(オクラ・玉葱) 	メルルーサのごまドレみそ煮 白菜のおかかあえ すまし汁(とろろ昆布・れんこん) 
	●エネルギー207kcal ●蛋白質20.2g ●脂質9.8g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー303kcal ●蛋白質27.5g ●脂質12.1g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー450kcal ●蛋白質23.2g ●脂質26.2g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー376kcal ●蛋白質22.9g ●脂質20.3g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー579kcal ●蛋白質30.5g ●脂質12.8g ●炭水化物87.0g ●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337kcal ●蛋白質23.2g ●脂質22.7g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー180kcal ●蛋白質17.7g ●脂質4.2g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.7g
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 533kcal 蛋白質 41.1g 脂質 31.4g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 594kcal 蛋白質 46.3g 脂質 28.8g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 684kcal 蛋白質 38.1g 脂質 41.1g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 701kcal 蛋白質 44.7g 脂質 39.8g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 941kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.3g 炭水化物 108.0g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 585kcal 蛋白質 40.6g 脂質 34.4g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 48.1g 脂質 18.3g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 5.2g

※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。

