



8/7(金)昼食 ツナとトマトの塩レモン冷やしうどん
塩レモンソースと旬のトマトを使用した、夏にぴったりの冷やしうどんです！ぜひご賞味ください♪

※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)
朝食	焼ちくわといんげんの煮もの マカロニサラダ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	炒り豆腐 キャベツの煮もの 旬 みそ汁(なす・太葱) 	スクランブルエッグ 大根のマリネ ミネストローネ 	五目揚げともやしのシャキシャキ炒め ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁(白菜・細葱) 	大根のおかずきんぴら 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	さつま芋の煮もの 春雨サラダ 鶏がらスープ(キャベツ・枝豆) 	れんこんのそぼろ炒め 納豆 みそ汁(卵・ほうれん草) 
	●エネルギー152kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.6g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー176kcal ●蛋白質10.4g ●脂質9.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー188kcal ●蛋白質8.5g ●脂質11.9g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.2g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー115kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.6g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー185kcal ●蛋白質6.4g ●脂質3.7g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー208kcal ●蛋白質13.0g ●脂質11.6g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの オクラのかき玉煮 カリフラワーのコーンあえ みそ汁(焼麴・玉葱) 	サーモンのだしバター照り焼き丼 白菜のかに風味あえ 大根のあっさり煮 みそ汁(わかめ・えのき茸) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの れんこんの炒めもの グリーンリーフのサラダ みそ汁(焼麴・細葱) 	麻婆豆腐 キャベツのナムル 里芋の煮もの 鶏がらスープ(大根・グリーンピース) 	旬 ツナとトマトの塩レモン冷やしうどん 小松菜の煮もの 白菜の炒めもの 	鶏肉の竜田揚げ～生姜だれ～ ほうれん草サラダ 大根のあっさり煮 みそ汁(ごぼう・太葱) 	銀ひらすの塩焼き じゃが芋の煮もの ブロッコリーサラダ みそ汁(焼麴・玉葱) 
	●エネルギー255kcal ●蛋白質18.7g ●脂質9.4g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー234kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー311kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.0g ●炭水化物35.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー312kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー351kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.5g ●炭水化物53.8g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー285kcal ●蛋白質23.8g ●脂質14.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー235kcal ●蛋白質19.1g ●脂質11.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.4g
夕食	さばのみそ煮 白はんぺんとブロッコリーの炒めもの 里芋のあえもの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	鶏肉のスイートチリソースがけ ハムともやしの煮もの 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(焼麴・小松菜) 	豚肉のデミソース炒め コーンクリームコロッケ 白菜の煮もの スープ(わかめ・太葱) 	鶏肉のホイル蒸し レタスの炒めもの さつま芋のサラダ みそ汁(焼麴・人参) 	洋風玉葱ソースで食べるポークソテー ミモザパテサラダ キャベツのさっと煮 スープ(えのき茸・太葱) 	あじの南蛮漬け 五目揚げとオクラの煮もの かぼちゃのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ) 	豚肉とカリフラワーの煮もの ツナと小松菜の炒めもの 甘酢あえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 
	●エネルギー274kcal ●蛋白質17.0g ●脂質15.4g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー214kcal ●蛋白質20.6g ●脂質9.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー313kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー296kcal ●蛋白質16.8g ●脂質16.3g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー306kcal ●蛋白質20.5g ●脂質13.5g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー283kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.7g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 681kcal 蛋白質 41.7g 脂質 30.4g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 624kcal 蛋白質 45.8g 脂質 30.0g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 744kcal 蛋白質 36.6g 脂質 39.8g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 734kcal 蛋白質 43.4g 脂質 42.9g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 762kcal 蛋白質 35.6g 脂質 33.4g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 776kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.6g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 726kcal 蛋白質 49.2g 脂質 39.3g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 7.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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<手作りおかず>週間献立表



8/12(水)昼食 とんかつ
人気メニューのとんかつは食べ応えも抜群!!ぜひご賞味ください。

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	8月10日(月)	8月11日(火)	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)
朝食	焼ちくわとチンゲン菜の煮もの おからサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	オムレツ 小松菜の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	あらびきチキンスティック 里芋のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	豚肉と切干大根の煮もの チンゲン菜のおかかあえ ビーフンスープ 	焼きはんぺん オクラの煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	カリフラワーの炒めもの 刻み大根の梅肉あえ たぬき汁 	豚肉と里芋の煮もの チンゲン菜のサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 
	●エネルギー112kcal ●蛋白質5.2g ●脂質5.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー182kcal ●蛋白質8.9g ●脂質9.7g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー108kcal ●蛋白質9.6g ●脂質3.8g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.2g ●脂質3.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー119kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.5g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.2g ●脂質7.1g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー117kcal ●蛋白質6.3g ●脂質4.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏肉と糸こんにゃくの煮もの ウインナー ひじきのサラダ みそ汁(小松菜・人参) 	たらの蒲焼き キャベツと木耳のさっぱりあえ じゃが芋の煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	 とんかつ チンゲン菜の煮もの 彩りあえ みそ汁(わかめ・玉葱)  	鶏肉の照り焼き れんこんのツナあえ 刻み昆布の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉となすの中華炒め ひとくちがんも スパゲティサラダ 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	さわらのムニエル かに風味サラダ じゃが芋のケチャップ煮 スープ(焼麩・パセリ) 	焼き鳥丼 根菜入り卵の花 切干大根のサラダ みそ汁(小松菜・わかめ) 
	●エネルギー308kcal ●蛋白質16.6g ●脂質21.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー210kcal ●蛋白質14.9g ●脂質4.9g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー274kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.4g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー307kcal ●蛋白質24.9g ●脂質14.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー444kcal ●蛋白質17.5g ●脂質30.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質15.6g ●脂質16.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー232kcal ●蛋白質17.9g ●脂質9.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g
夕食	さばの和風炒め 白はんぺんとごぼうの煮もの ほうれん草サラダ みそ汁(オクラ・焼麩) 	豚肉とれんこんの土佐煮 ブロッコリーの炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 	鶏肉と小松菜の炒めもの 白はんぺんといんげんのあえもの 白菜の煮浸し たぬき汁 	みそそぼろ丼 厚揚げとカリフラワーの煮もの じゃが芋のマヨあえ すまし汁(ほうれん草・わかめ) 	赤魚の煮付け チンゲン菜の炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	かしわ天 ツナといんげんの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	 豚肉のマヨネーズ焼き 白菜のおかかあえ れんこんのあっさり煮 スープ(シェルマカロニ・玉葱) 
	●エネルギー316kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.4g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質13.4g ●脂質14.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー325kcal ●蛋白質18.7g ●脂質17.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー184kcal ●蛋白質14.6g ●脂質7.2g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー426kcal ●蛋白質22.9g ●脂質26.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー271kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.3g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.5g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 736kcal 蛋白質 40.6g 脂質 42.5g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 650kcal 蛋白質 41.1g 脂質 28.2g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 621kcal 蛋白質 37.8g 脂質 30.8g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 753kcal 蛋白質 50.8g 脂質 35.0g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 747kcal 蛋白質 37.0g 脂質 41.8g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 866kcal 蛋白質 46.7g 脂質 50.5g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 620kcal 蛋白質 39.0g 脂質 28.6g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 7.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

