

ヨシケイキッチン! 今週の旬やさい…なす、オクラ、トマト



8/24週<ホリウム>週間献立表

8/25(火)夕食 チキンのバルサミコソース
バルサミコ酢とワインの風味が効いたソースと鶏肉は相性バッチリ◎
洋風の新メニューをお楽しみください♪

今週の新メニュー

※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24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
昼食	鶏肉と小松菜の煮もの 白はんぺんといんげんのサラダ みそ汁(じゃが芋・人参) 	豚肉と白菜のみそ炒め カリカリお揚げと大根のサラダ すまし汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉のから揚げ〜ハニーマスタードがけ〜 キャベツの洋風煮 みそ汁(もやし・太葱) 	豚丼 ベーコンと大根の煮もの みそ汁(白菜・人参) 	鶏肉とかぼちゃのBBQ炒め 旬 トマトのツナあえ スープ(焼麩・グリーンピース) 	たらのチーズムニエル ポテトサラダ ミネストローネ 	豚肉のゆずこしょう焼き 鶏肉とごぼうの煮もの オクラのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー222kcal ●蛋白質26.6g ●脂質6.6g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー321kcal ●蛋白質20.1g ●脂質18.8g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー464kcal ●蛋白質24.6g ●脂質33.1g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー306kcal ●蛋白質19.6g ●脂質19.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー349kcal ●蛋白質27.5g ●脂質15.7g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー257kcal ●蛋白質21.4g ●脂質12.0g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー325kcal ●蛋白質25.1g ●脂質17.9g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.8g
夕食	かれいのガーリック炒め オクラのかきたま煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	チキンのバルサミコソース ハムとれんこんのサラダ スープ(わかめ・かぼちゃ) 	旬 牛肉と野菜の中華炒め 五目揚げとカリフラワーの煮もの 鶏がらスープ(さつまいも・細葱) 	モーカの煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 旬 みそ汁(豆腐・オクラ) 	大阪王将 羽根つき餃子 レタスチャーハン もやしのあえもの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	鶏肉とキャベツのうま塩炒め ちくわとカリフラワーのあえもの みそ汁(大根・えのき茸) 	ごまだれ冷やし中華 チンゲン菜の信田煮 白菜の炒めもの 
	●エネルギー236kcal ●蛋白質23.1g ●脂質9.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー407kcal ●蛋白質22.5g ●脂質29.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー236kcal ●蛋白質16.5g ●脂質11.0g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー280kcal ●蛋白質28.7g ●脂質12.7g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー392kcal ●蛋白質12.4g ●脂質22.0g ●炭水化物36.9g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー253kcal ●蛋白質26.4g ●脂質11.3g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー494kcal ●蛋白質19.6g ●脂質13.0g ●炭水化物72.8g ●食塩相当量3.1g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
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 458kcal 蛋白質 49.7g 脂質 15.6g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 728kcal 蛋白質 42.6g 脂質 48.2g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 700kcal 蛋白質 41.1g 脂質 44.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 48.3g 脂質 32.5g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 741kcal 蛋白質 39.9g 脂質 37.7g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 510kcal 蛋白質 47.8g 脂質 23.3g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 819kcal 蛋白質 44.7g 脂質 30.9g 炭水化物 91.1g 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。

