

トワイエ週間献立表

蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	1月11日 日	1月12日 月	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月17日 土
朝食	▼メロンパン ▼アスパラのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼ごぼうと豚肉の甘辛炒め ▼味噌汁 具) キャベツ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のかに風味和え ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げと小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼小正月の小豆粥 ▼豚肉と野菜きんぴら ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼ご飯 ▼平天と茄子の煮物 ▼味噌汁 具) もやし/わかめ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼マカロニとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	508.0kcal 塩:1.7g 蛋:16.2g 脂:19.4g 炭:67.2g	371.0kcal 塩:1.4g 蛋:12.6g 脂:5.2g 炭:67.4g	470.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.4g 脂:12.3g 炭:74.1g	334.0kcal 塩:1.5g 蛋:9.2g 脂:5.5g 炭:60.8g	387.0kcal 塩:1.9g 蛋:12.8g 脂:5.3g 炭:70.7g	356.0kcal 塩:2.3g 蛋:13.1g 脂:2.2g 炭:70.1g	537.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.5g 脂:21.7g 炭:68.8g
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のマヨネーズ焼き ▼添え ▼切り干し大根のサラダ ▼ニラのソテー ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼鱈のごま焼き ▼大葉&添え ▼大根の酢の物 ▼南瓜そぼろ煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/ぶなしめじ	▼(郷土料理~富山県) ▼ご飯 ▼ぶり大根 ▼胡麻よごし ▼キャベツとウイナーのソテー ▼のっぺい汁	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼ブロッコリーサラダ ▼揚げ茄子の煮物 ▼スープ 具) わかめ/人参/青ねぎ	▼わかめごはん ▼きつねうどん ▼ほうれん草とササミのからしマヨ和え ▼高野の含め煮	▼ご飯 ▼白身フライ&オムレツ ▼添え ▼ピーマンとベーコンのソテー ▼春雨サラダ ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏肉のカレー風味焼き ▼添え ▼小松菜のお浸し ▼厚揚げと大根の煮物 ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/ぶなしめじ
	461.0kcal 塩:3.4g 蛋:29.1g 脂:15.8g 炭:50.0g	371.0kcal 塩:2.6g 蛋:21.1g 脂:4.5g 炭:57.7g	486.0kcal 塩:2.6g 蛋:23.0g 脂:18.5g 炭:57.0g	514.0kcal 塩:3.7g 蛋:25.9g 脂:20.0g 炭:54.0g	416.0kcal 塩:4.2g 蛋:18.3g 脂:12.3g 炭:55.5g	528.0kcal 塩:3.8g 蛋:24.9g 脂:18.9g 炭:66.3g	397.0kcal 塩:2.7g 蛋:29.4g 脂:7.7g 炭:51.0g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼長芋の梅おかか和え ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ ▼フルーツ	▼ハヤシライス ▼ポテトサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼バーベキューチキン ▼添え ▼もやしとひじきの中華和え ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/わかめ	▼ご飯 ▼タラのソテートマトソース ▼添え ▼アスパラのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鱈のレモン蒸し ▼添え ▼卵サラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル ▼添え ▼ポパイソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ
	412.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.4g 脂:6.9g 炭:60.5g	533.0kcal 塩:2.2g 蛋:19.9g 脂:19.7g 炭:66.5g	445.0kcal 塩:2.8g 蛋:28.0g 脂:7.3g 炭:65.2g	450.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.9g 脂:13.2g 炭:63.0g	488.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.3g 脂:14.8g 炭:62.6g	478.0kcal 塩:2.7g 蛋:26.6g 脂:13.6g 炭:53.9g	477.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.1g 脂:11.2g 炭:68.1g