

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

	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼チョコカスター ▼ポパイソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の旨煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とコーンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ベーコンと白菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼アスパラとひき肉の炒めもの ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵とインゲンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼卵とインゲンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	514.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.3g 脂:21.4g 炭:63.1g	352.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.3g 脂:4.0g 炭:65.0g	492.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.1g 脂:13.8g 炭:75.1g	360.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.1g 脂:4.9g 炭:67.3g	505.0kcal 塩:2.2g 蛋:17.2g 脂:17.2g 炭:71.4g	381.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.7g 脂:6.8g 炭:63.8g	506.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.3g 脂:18.4g 炭:67.0g	
昼食	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼白菜としめじのポン酢和え ▼ぜんまいの炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ	▼(天皇誕生日) ▼ご飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼(卸し&天つゆ) ▼ほうれん草のお浸し ▼キャベツとウイナーのソテー ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	▼ご飯 ▼あじの漬け焼き ▼添え ▼大根の酢の物 ▼馬鈴おほかか煮 ▼すまし汁 具) はくさい/みつば	▼わかめごはん ▼肉うどん ▼ブロッコリーのツナサラダ ▼がんもと菜の花の煮物	▼ご飯 ▼チキンソテーのトマトソース ▼添え ▼卵サラダ ▼南瓜の含め煮 ▼スープ 具) じゃがいも/わかめ	▼ご飯 ▼タラの煮付 ▼添え ▼ひじきと大豆のサラダ ▼白菜と竹輪の中華炒め ▼豚汁	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼小松菜のおほかか和え ▼茄子と厚揚げ煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ	
	424.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.3g 脂:10.5g 炭:59.9g	518.0kcal 塩:2.9g 蛋:26.7g 脂:17.4g 炭:61.6g	338.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.4g 脂:2.6g 炭:55.6g	502.0kcal 塩:4.2g 蛋:25.2g 脂:17.9g 炭:54.9g	442.0kcal 塩:3.2g 蛋:25.2g 脂:9.0g 炭:62.8g	440.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.9g 脂:11.2g 炭:57.2g	433.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.7g 脂:11.7g 炭:55.7g	
夕食	▼(おでんの日) ▼ご飯 ▼おでん ▼豚肉と小松菜のソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼アスパラガスのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼油淋鶏 ▼茄子のカレーソテー ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ぶりの照り焼き ▼添え ▼はるさめ中華サラダ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼金平ごぼう ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼ピーマンとツナ炒め ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のマリネ ▼添え ▼青梗菜の煮浸し 具) コーン/わかめ ▼フルーツ ▼フルーツ	
	473.0kcal 塩:2.1g 蛋:22.9g 脂:13.8g 炭:60.1g	556.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.9g 脂:18.3g 炭:69.4g	471.0kcal 塩:2.9g 蛋:25.2g 脂:12.6g 炭:61.9g	474.0kcal 塩:2.1g 蛋:19.7g 脂:13.1g 炭:66.3g	345.0kcal 塩:2.4g 蛋:17.4g 脂:4.1g 炭:58.4g	486.0kcal 塩:1.5g 蛋:11.8g 脂:12.7g 炭:80.6g	447.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.2g 脂:11.2g 炭:64.2g	

※仕入れの都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。