

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

	3月1日 日	3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土
朝食	▼黒糖みるく ▼キャベツとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と根菜の煮物 ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニとツナのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼冬瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げと白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ウインナーと野菜の炒め物 ▼フルーツ ▼牛乳
	484.0kcal 塩:1.4g 蛋:15.3g 脂:20.6g 炭:59.4g	370.0kcal 塩:1.9g 蛋:9.4g 脂:3.5g 炭:74.1g	585.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.2g 脂:20.3g 炭:82.1g	345.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.0g 脂:4.4g 炭:61.7g	510.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.2g 脂:20.2g 炭:64.9g	334.0kcal 塩:1.4g 蛋:9.2g 脂:4.5g 炭:63.5g	501.0kcal 塩:1.7g 蛋:16.9g 脂:15.1g 炭:76.1g
昼食	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼白菜とわかめのさっぱり和え ▼アスパラのカレーソテー ▼スープ 具) ミックスベジタブル/玉ねぎ	▼ご飯 ▼タラのソテーオーロソース ▼添え ▼小松菜のからし和え ▼ジャーマンポテト ▼中華卵スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼(ひな祭り) ▼散らし寿司 ▼厚揚げと里芋の煮物 ▼菜の花のジャコ和え ▼茶碗蒸し	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼添え ▼アスパラと卵のサラダ ▼ぜんまいの煮物 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜あん ▼さつまいもと平天煮 ▼インゲンのカニ風味サラダ ▼スープ 具) キャベツ/わかめ	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャップルー ▼スパゲティサラダ ▼きぬさやの卵とし ▼味噌汁 具) 小松菜/焼肉/観世肉	▼ご飯 ▼鮭の錦糸蒸し ▼添え ▼ひじきの炒り煮 ▼白和え ▼すまし汁 具) 大根/貝割れ大根
	493.0kcal 塩:3.5g 蛋:25.3g 脂:17.2g 炭:56.5g	476.0kcal 塩:3.4g 蛋:22.3g 脂:15.7g 炭:60.9g	434.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.3g 脂:10.6g 炭:56.7g	539.0kcal 塩:3.0g 蛋:29.4g 脂:20.5g 炭:55.6g	412.0kcal 塩:3.7g 蛋:20.0g 脂:5.4g 炭:69.1g	590.0kcal 塩:3.2g 蛋:30.4g 脂:21.8g 炭:65.0g	415.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.4g 脂:8.3g 炭:54.0g
夕食	▼ご飯 ▼かれの生姜煮 ▼添え ▼南瓜そぼろ煮 ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼豆腐のかに風味あんかけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの煮付け ▼添え ▼ブロッコリーのピーナツ和え ▼味噌汁 具) 大根/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の竜田揚げ ▼添え ▼切干大根と高野の炒り煮 ▼フルーツ	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼青梗菜のおかか和え ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の梅風味焼き ▼添え ▼みそ田楽 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼ポテトサラダ ▼スープ 具) 冬瓜/わかめ ▼フルーツ
	409.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.6g 脂:4.9g 炭:64.4g	464.0kcal 塩:1.3g 蛋:27.7g 脂:12.2g 炭:56.5g	356.0kcal 塩:2.6g 蛋:19.9g 脂:4.0g 炭:57.1g	499.0kcal 塩:1.2g 蛋:19.1g 脂:18.1g 炭:62.0g	429.0kcal 塩:2.3g 蛋:25.7g 脂:7.2g 炭:63.3g	400.0kcal 塩:1.3g 蛋:17.1g 脂:6.9g 炭:65.0g	535.0kcal 塩:3.0g 蛋:11.0g 脂:15.4g 炭:88.3g

※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。