

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8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼メロンパン ▼ハム入りスクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と大根のごま炒め ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとチキンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜とウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼もやしのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼もやしのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳
	563.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.5g 脂:22.8g 炭:66.0g	339.0kcal 塩:2.0g 蛋:9.8g 脂:3.7g 炭:65.6g	534.0kcal 塩:1.4g 蛋:22.0g 脂:16.4g 炭:74.7g	372.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.0g 脂:6.9g 炭:63.0g	514.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.3g 脂:18.0g 炭:71.3g	368.0kcal 塩:1.6g 蛋:11.9g 脂:5.2g 炭:66.6g	506.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.5g 脂:19.9g 炭:65.3g	
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のマヨネーズ焼き ▼添え ▼もやしのナムル ▼大豆の五目煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/えのきたけ	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼ほうれん草とツナのサラダ ▼高野の含め煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼中華風酢の物 ▼南瓜の含め煮 ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏肉と大豆のトマト煮 ▼添え ▼おさつサラダ ▼青梗菜のおかか炒め ▼スープ 具) もやし/ぶなしめじ	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼ブロッコリーのピーナツ和え ▼茄子の味噌炒め	▼(郷土料理～山形) ▼ご飯 ▼あじの南部焼き ▼添え ▼白菜のおかかマヨ和え ▼芋煮汁	▼ご飯 ▼鯖の香味焼き ▼添え ▼ほうれん草のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) 小松菜/焼ふ/観世ふ	▼ご飯 ▼鯖の香味焼き ▼添え ▼ほうれん草のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) 小松菜/焼ふ/観世ふ
	484.0kcal 塩:3.1g 蛋:29.0g 脂:15.2g 炭:56.2g	552.0kcal 塩:3.7g 蛋:27.8g 脂:19.7g 炭:63.0g	489.0kcal 塩:2.6g 蛋:24.9g 脂:11.9g 炭:69.4g	563.0kcal 塩:3.4g 蛋:22.8g 脂:19.5g 炭:72.2g	374.0kcal 塩:3.7g 蛋:13.0g 脂:8.2g 炭:58.9g	421.0kcal 塩:2.2g 蛋:23.8g 脂:12.5g 炭:51.0g	453.0kcal 塩:3.1g 蛋:21.9g 脂:14.0g 炭:58.3g	
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼青梗菜のソテー ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの磯辺パン粉焼き ▼添え ▼菜の花の煮浸し ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え ▼ごぼうのそぼろ金平 ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル ▼添え ▼白菜と厚揚げの卵とし ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のきのこあんかけ ▼アスパラとベーコンのサラダ ▼味噌汁 具) キャベツ/わかめ ▼フルーツ	▼チキンカレー ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼大根とわかめのサラダ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼大根とわかめのサラダ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ
	371.0kcal 塩:2.3g 蛋:17.1g 脂:5.3g 炭:60.6g	382.0kcal 塩:0.9g 蛋:20.8g 脂:9.3g 炭:52.5g	369.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.0g 脂:2.5g 炭:64.5g	458.0kcal 塩:1.4g 蛋:23.8g 脂:15.3g 炭:53.9g	526.0kcal 塩:2.4g 蛋:19.4g 脂:21.0g 炭:62.9g	505.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.7g 脂:13.0g 炭:75.9g	399.0kcal 塩:2.8g 蛋:26.9g 脂:6.4g 炭:56.0g	

※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。