

# 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15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼カスタードリング ▼もやしと竹輪のソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 焼心/観世心/玉ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とコーンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/厚揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと野菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼インゲンと鶏肉の炒り煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/焼心/観世心 ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼キャベツとベーコンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	
	484.0kcal 塩:1.4g 蛋:15.7g 脂:20.2g 炭:60.1g	365.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.9g 脂:5.3g 炭:65.0g	503.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:13.8g 炭:78.1g	349.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.4g 脂:4.7g 炭:61.7g	526.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:19.6g 炭:70.4g	378.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.6g 脂:3.4g 炭:69.9g	494.0kcal 塩:2.3g 蛋:16.9g 脂:15.2g 炭:73.2g	
昼食	▼ご飯 ▼鯖のレモン蒸し ▼添え ▼ほうれん草の酢味噌和え ▼大豆の五目煮 ▼すまし汁 具) えのきたけ/わかめ	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼白菜のサラダ ▼スクランブルエッグ ▼スープ 具) ほうれんそう/人参	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼青梗菜のごま和え ▼煮奴 ▼味噌汁 具) はくさい/竹輪	▼(鍋会) ▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花のサラダ ▼がんも煮 ▼スープ 具) わかめ/なると	▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼卸し&大葉 ▼ひじきのサラダ ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼あじの竜田揚げ ▼添え ▼キャベツのサラダ ▼切り干し大根の炒り煮 ▼スープ 具) わかめ/コーン	▼(郷土料理~石川県) ▼ご飯 ▼治部煮 ▼ブロッコリーのごま和え ▼ニラともやしのソテー ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	
	369.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.0g 脂:7.6g 炭:51.7g	530.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.9g 脂:19.7g 炭:64.5g	456.0kcal 塩:3.7g 蛋:27.0g 脂:12.1g 炭:57.8g	513.0kcal 塩:4.2g 蛋:20.4g 脂:21.2g 炭:59.3g	424.0kcal 塩:2.6g 蛋:21.4g 脂:10.1g 炭:60.5g	425.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.6g 脂:11.7g 炭:57.4g	426.0kcal 塩:2.9g 蛋:24.8g 脂:10.2g 炭:58.0g	
夕食	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 具) キャベツ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼胡瓜と鶏肉の中華サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼白身フライとミニオムレツ ▼添え ▼冬瓜の煮物 ▼スープ 具) 玉ねぎ/アスパラガス ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいの揚げ煮 ▼添え ▼じゃが芋とベーコン炒め ▼フルーツ	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼小松菜の生姜醤油和え ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子のクリーム煮 ▼人参とツナの玉子炒め ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラの味噌焼き ▼添え ▼さつま芋サラダ ▼高野の卵とじ ▼すまし汁 具) 焼心/観世心/青ねぎ ▼フルーツ	
	572.0kcal 塩:3.5g 蛋:25.3g 脂:19.2g 炭:65.7g	436.0kcal 塩:1.5g 蛋:24.6g 脂:12.4g 炭:52.8g	406.0kcal 塩:2.4g 蛋:16.8g 脂:8.8g 炭:66.2g	485.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.5g 脂:15.3g 炭:65.9g	361.0kcal 塩:1.6g 蛋:23.1g 脂:4.6g 炭:54.1g	583.0kcal 塩:2.1g 蛋:16.4g 脂:16.8g 炭:90.3g	516.0kcal 塩:1.9g 蛋:27.2g 脂:13.3g 炭:69.6g	

※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。