

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8日 日	2月9日 月	2月10日 火	2月11日 水	2月12日 木	2月13日 金	2月14日 土
朝食	▼アンパン(桜) ▼ウインナーとピーマンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼冬瓜と厚揚げ煮 ▼味噌汁 具) さといも/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子と平天の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉の煮物 ▼味噌汁 具) 油揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳
	526.0kcal 塩:1.0g 蛋:17.1g 脂:17.8g 炭:75.0g	335.0kcal 塩:1.7g 蛋:9.4g 脂:4.5g 炭:63.1g	497.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:17.4g 炭:68.8g	361.0kcal 塩:1.9g 蛋:10.1g 脂:3.6g 炭:71.1g	542.0kcal 塩:1.4g 蛋:18.9g 脂:20.7g 炭:70.4g	396.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.0g 脂:7.7g 炭:65.7g	502.0kcal 塩:2.5g 蛋:17.3g 脂:17.2g 炭:71.0g
昼食	▼ご飯 ▼赤魚の銀あんかけ ▼添え(煮汁で炊く) ▼切干大根のサラダ ▼小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼添え ▼春雨サラダ ▼茄子の土佐煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼インゲンのピーナツ和え ▼焼き豆腐の田楽 ▼わかめスープ 具) わかめ/なると	▼(建国記念日) ▼炊き込みご飯 ▼タラの野菜蒸し(オリーブ油添え) ▼青梗菜のナムル ▼さつまいもとひじき煮 ▼すまし汁 具) 花麩/そうめん/みつば	▼ご飯 ▼大根と肉団子の玉子あん ▼白菜のゆかり和え ▼アスパラソテー ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼菜の花のおかか和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ
	405.0kcal 塩:2.9g 蛋:22.6g 脂:9.2g 炭:55.2g	586.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.0g 脂:21.9g 炭:63.7g	423.0kcal 塩:3.6g 蛋:24.1g 脂:13.1g 炭:51.3g	437.0kcal 塩:3.4g 蛋:22.4g 脂:7.6g 炭:68.8g	420.0kcal 塩:3.5g 蛋:13.7g 脂:8.0g 炭:73.4g	535.0kcal 塩:3.2g 蛋:18.4g 脂:16.1g 炭:78.0g	416.0kcal 塩:3.1g 蛋:29.3g 脂:5.8g 炭:59.5g
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼お心の玉子とし ▼スープ 具) 大根/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼ポパイソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼(焼)あじの南蛮漬け ▼小松菜のドレッシング和え ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼マカロニサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼もやしの華風和え ▼スープ 具) キャベツ/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の幽庵焼き ▼添え ▼南瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 焼豆腐/観世豆腐/玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼白菜の甘酢和え ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ
	427.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.4g 脂:10.0g 炭:57.3g	421.0kcal 塩:1.9g 蛋:20.6g 脂:13.3g 炭:51.9g	435.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.6g 脂:11.3g 炭:61.4g	506.0kcal 塩:1.3g 蛋:24.5g 脂:15.3g 炭:64.4g	405.0kcal 塩:2.8g 蛋:25.5g 脂:6.3g 炭:59.3g	443.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.3g 脂:9.3g 炭:64.0g	377.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.7g 脂:7.1g 炭:57.0g

※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。