

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15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼りんりんりんご ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉とピーマンの炒め物 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜とウィンナーのコンソメ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉とアスパラの甘辛煮 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼インゲンと鶏肉の炒めもの ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼もやしのツナ和え ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼もやしのツナ和え ▼フルーツ ▼牛乳
	427.0kcal 塩:1.3g 蛋:15.1g 脂:14.3g 炭:63.1g	376.0kcal 塩:1.4g 蛋:13.1g 脂:6.9g 炭:64.3g	540.0kcal 塩:2.2g 蛋:19.5g 脂:17.9g 炭:77.0g	364.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.6g 脂:5.9g 炭:63.4g	491.0kcal 塩:1.7g 蛋:16.4g 脂:16.2g 炭:70.9g	347.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.4g 脂:3.4g 炭:63.3g	480.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.4g 脂:14.1g 炭:71.2g	
昼食	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼卵サラダ ▼南瓜の土佐煮 ▼スープ 具) ほうれんそう/えのきたけ	▼ご飯 ▼ブリの漬け焼き ▼添え ▼ひじきと切干大根のサラダ ▼じゃが芋のそぼろ煮 ▼スープ 具) コーン/わかめ	▼ご飯 ▼ビーフシチュー ▼菜の花のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏天の甘酢あんかけ ▼白菜のじゃこ和え ▼大根の煮物 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の生姜煮 ▼添え ▼ほうれん草のさっぱり和え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼かき玉汁 具) 鶏卵/焼心/観世心/青ねぎ	▼(春分の日) ▼ご飯 ▼春のミモザ風ミンチカツ ▼添え ▼菜の花のピーナツ和え ▼ジャーマンポテト ▼コーンスープ	▼ご飯 ▼タラのムニエル (オ・ロソ・ス) ▼添え ▼ごぼうのカニ風味サラダ ▼茄子の旨煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ	
	534.0kcal 塩:2.3g 蛋:24.9g 脂:19.9g 炭:61.2g	544.0kcal 塩:3.6g 蛋:26.4g 脂:20.6g 炭:59.9g	493.0kcal 塩:2.1g 蛋:22.4g 脂:11.2g 炭:74.8g	475.0kcal 塩:3.2g 蛋:25.3g 脂:11.6g 炭:64.6g	436.0kcal 塩:3.0g 蛋:24.7g 脂:12.0g 炭:54.4g	605.0kcal 塩:3.1g 蛋:18.4g 脂:24.8g 炭:77.0g	433.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.5g 脂:12.2g 炭:59.9g	
夕食	▼ご飯 ▼あじのおろし煮 ▼添え ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のねぎ味噌焼き ▼添え ▼アスパラのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のマヨネーズ焼き ▼添え ▼厚揚げと里芋の煮物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼和風おろしハンバーグ ▼添え ▼マカロニとツナのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼さつま芋と平天煮 ▼味噌汁 具) はくさい/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉と春雨の野菜炒め ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ	
	410.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.1g 脂:7.3g 炭:60.0g	408.0kcal 塩:1.4g 蛋:27.5g 脂:7.9g 炭:54.0g	359.0kcal 塩:2.0g 蛋:21.4g 脂:5.9g 炭:53.6g	506.0kcal 塩:1.1g 蛋:20.8g 脂:18.3g 炭:61.6g	421.0kcal 塩:1.3g 蛋:15.3g 脂:11.4g 炭:62.4g	393.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.2g 脂:3.8g 炭:68.3g	498.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.2g 脂:13.3g 炭:69.2g	

※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。