

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22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼はちみつパン ▼アスパラのカレーソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼インゲンのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉とアスパラのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼冬瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	
	434.0kcal 塩:1.2g 蛋:15.0g 脂:14.2g 炭:60.9g	355.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.9g 脂:3.7g 炭:65.5g	536.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.8g 脂:19.6g 炭:73.0g	387.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.4g 脂:6.9g 炭:67.0g	509.0kcal 塩:1.6g 蛋:16.6g 脂:18.7g 炭:69.7g	356.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.1g 脂:3.6g 炭:66.9g	513.0kcal 塩:1.6g 蛋:21.0g 脂:16.0g 炭:71.3g	
昼食	▼ご飯 ▼和風ロールキャベツ ▼スクランブルエッグ ▼胡瓜と大豆のサラダ ▼スープ 具) コーン/わかめ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼キャベツの華風和え	▼ご飯 ▼赤魚の南部焼き ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼あじの野菜あんかけ ▼菜の花のからし和え ▼茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼胡瓜とわかめの酢の物 ▼茶碗蒸し ▼すまし汁 具) 花麩/青ねぎ	▼ご飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼えび、きす 各1尾 ▼天つゆ ▼菜の花のお浸し ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼アスパラとゆで卵のサラダ ▼白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	
	517.0kcal 塩:3.0g 蛋:18.4g 脂:16.9g 炭:70.5g	438.0kcal 塩:3.6g 蛋:17.9g 脂:11.0g 炭:65.1g	473.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.5g 脂:14.3g 炭:62.6g	432.0kcal 塩:2.9g 蛋:27.2g 脂:9.5g 炭:60.0g	420.0kcal 塩:3.2g 蛋:27.6g 脂:12.5g 炭:46.5g	429.0kcal 塩:1.9g 蛋:16.6g 脂:13.4g 炭:59.2g	518.0kcal 塩:3.0g 蛋:29.8g 脂:17.4g 炭:57.1g	
夕食	▼ご飯 ▼鯖の竜田揚げ風 ▼添え ▼ひじきと厚揚げの炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え ▼青梗菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼もやしのナムル ▼味噌汁 具) 豆腐/絹ごし豆腐 ▼フルーツ	▼ひき肉のカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツとツナのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子のトマト煮 ▼いんげんのごま和え ▼スープ 具) キャベツ/コーン ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼スパゲティサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の野菜蒸し ▼ポパイソテー ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	
	470.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.6g 脂:13.2g 炭:64.5g	506.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.9g 脂:16.1g 炭:68.0g	411.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.4g 脂:9.7g 炭:57.8g	566.0kcal 塩:3.1g 蛋:18.3g 脂:19.6g 炭:77.9g	415.0kcal 塩:3.7g 蛋:11.5g 脂:5.5g 炭:80.5g	503.0kcal 塩:1.8g 蛋:20.1g 脂:19.0g 炭:59.2g	383.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.1g 脂:7.6g 炭:55.1g	

※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。