

# 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29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼抹茶リング</li> <li>▼ピーマンとハムのサラダ</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼竹輪と根菜の煮物</li> <li>▼味噌汁</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼ヤクルト</li> <li>▼漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼食パン</li> <li>▼スクランブルエッグ</li> <li>▼バナナのヨーグルトかけ</li> <li>▼牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼鶏肉とごぼうの炒り煮</li> <li>▼味噌汁</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼ヤクルト</li> <li>▼漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼食パン</li> <li>▼キャベツと大豆のサラダ</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼厚揚げと白菜の旨煮</li> <li>▼味噌汁</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼ヤクルト</li> <li>▼漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼食パン</li> <li>▼マカロニと卵のサラダ</li> <li>▼フルーツ</li> <li>▼牛乳</li> </ul>
	484.0kcal 塩:1.2g 蛋:14.3g 脂:20.9g 炭:59.2g	443.0kcal 塩:2.4g 蛋:13.6g 脂:4.1g 炭:85.9g	563.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.1g	439.0kcal 塩:1.9g 蛋:14.0g 脂:3.6g 炭:85.8g	509.0kcal 塩:1.4g 蛋:16.6g 脂:18.0g 炭:71.2g	409.0kcal 塩:1.7g 蛋:11.0g 脂:4.8g 炭:79.3g	547.0kcal 塩:1.4g 蛋:18.4g 脂:22.4g 炭:68.8g
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼赤魚の磯辺焼き</li> <li>▼添え</li> <li>▼もやしの甘酢和え</li> <li>▼ぜんまいの炒り煮</li> <li>▼味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼ブリの幽庵焼き</li> <li>▼添え</li> <li>▼ブロッコリーのピーナツ和え</li> <li>▼がんも煮</li> <li>▼すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ポークカレーライス</li> <li>▼福神漬け</li> <li>▼コールスローサラダ</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼(お花見弁当)</li> <li>▼ゆかりご飯</li> <li>▼鯖のみそ焼き</li> <li>▼だし巻き卵</li> <li>▼煮合わせ</li> <li>▼ほうれん草のごま和え</li> <li>▼すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼鮭の錦糸蒸し</li> <li>▼添え</li> <li>▼胡瓜とわかめの土佐酢和え</li> <li>▼さつま芋の含め煮</li> <li>▼味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼回鍋肉</li> <li>▼大根とベーコンのサラダ</li> <li>▼冬瓜の玉子あんかけ</li> <li>▼春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼アジの香草パン粉焼き</li> <li>▼添え</li> <li>▼青梗菜のお浸し</li> <li>▼キャベツとウィンナーのソテー</li> <li>▼味噌汁</li> </ul>
	416.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.7g 脂:4.3g 炭:71.9g	558.0kcal 塩:2.7g 蛋:27.3g 脂:17.9g 炭:68.1g	576.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.8g 脂:15.9g 炭:86.5g	488.0kcal 塩:2.6g 蛋:24.7g 脂:10.8g 炭:70.1g	537.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.2g 脂:9.4g 炭:82.6g	558.0kcal 塩:2.6g 蛋:24.8g 脂:18.9g 炭:69.6g	462.0kcal 塩:2.7g 蛋:21.9g 脂:10.3g 炭:68.7g
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼揚げ鶏のネギソース</li> <li>▼添え</li> <li>▼小松菜のソテー</li> <li>▼かき玉汁</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼肉豆腐</li> <li>▼はるさめ中華サラダ</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼鯖の煮付け</li> <li>▼添え</li> <li>▼ブロッコリーとカニカマサラダ</li> <li>▼味噌汁</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼焼き厚揚げの野菜あんかけ</li> <li>▼ジャーマンポテト</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼鶏肉のカレー風味焼き</li> <li>▼添え</li> <li>▼ほうれん草のサラダ</li> <li>▼スープ</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼タラのムニエル</li> <li>▼添え</li> <li>▼茄子の揚げ煮</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ご飯</li> <li>▼鶏肉と根菜の味噌煮</li> <li>▼菜の花のドレッシング和え</li> <li>▼すまし汁</li> <li>▼フルーツ</li> </ul>
	618.0kcal 塩:2.0g 蛋:28.2g 脂:19.0g 炭:81.0g	514.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.3g 脂:10.3g 炭:73.1g	462.0kcal 塩:2.8g 蛋:21.2g 脂:8.8g 炭:70.7g	554.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.4g 脂:17.1g 炭:78.3g	496.0kcal 塩:2.6g 蛋:28.6g 脂:8.4g 炭:73.5g	511.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.6g 脂:14.2g 炭:74.0g	479.0kcal 塩:2.7g 蛋:26.5g 脂:5.0g 炭:79.7g

※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。