

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

	4月5日 日	4月6日 月	4月7日 火	4月8日 水	4月9日 木	4月10日 金	4月11日 土
朝食	▼ショコラツイスト ▼大根のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼キャベツのかに風味サラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と青梗菜の煮浸し ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼もやしとほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	433.0kcal 塩:1.2g 蛋:13.5g 脂:19.4g 炭:51.4g	424.0kcal 塩:2.1g 蛋:14.9g 脂:4.8g 炭:77.7g	492.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.2g 脂:13.1g 炭:76.8g	447.0kcal 塩:2.4g 蛋:12.2g 脂:4.1g 炭:89.3g	498.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:18.6g 炭:65.5g	406.0kcal 塩:1.9g 蛋:14.1g 脂:4.3g 炭:75.8g	504.0kcal 塩:2.0g 蛋:17.8g 脂:17.0g 炭:70.6g
昼食	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼スパゲティツナサラダ ▼グリーンピースの卵とじ ▼スープ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼おさつサラダ ▼青菜とうす揚げの煮浸し ▼スープ	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼ポパイサラダ ▼煮奴 ▼味噌汁	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼きゅうりの梅しそ和え ▼インゲンのソテー ▼すまし汁	▼わかめごはん ▼昆布うどん ▼バンバンジー ▼南瓜の含め煮	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し&大葉&出し巻き ▼キャベツの酢の物 ▼ひじきの煮付け ▼味噌汁	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花からし和え ▼がんもの含め煮 ▼味噌汁
	593.0kcal 塩:2.9g 蛋:32.8g 脂:15.6g 炭:74.2g	623.0kcal 塩:4.4g 蛋:24.1g 脂:17.9g 炭:86.7g	472.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.4g 脂:9.8g 炭:67.3g	513.0kcal 塩:3.9g 蛋:26.1g 脂:12.6g 炭:71.1g	457.0kcal 塩:3.3g 蛋:14.8g 脂:4.2g 炭:84.4g	492.0kcal 塩:3.5g 蛋:24.4g 脂:13.9g 炭:65.2g	637.0kcal 塩:3.8g 蛋:22.5g 脂:21.2g 炭:86.7g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼千切大根のカレー炒め ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼茄子のそぼろ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼もやしとニラのソテー ▼スープ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ぶりの漬け焼き ▼添え ▼高野の玉子とじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼チンゲン菜のナムル ▼スープ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼トンカツ ▼添え ▼小松菜のさっぱり和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼白菜とベーコンのソテー ▼味噌汁 ▼フルーツ
	458.0kcal 塩:3.2g 蛋:22.3g 脂:6.2g 炭:73.2g	448.0kcal 塩:1.3g 蛋:19.7g 脂:10.2g 炭:67.7g	572.0kcal 塩:3.6g 蛋:23.8g 脂:18.6g 炭:74.4g	556.0kcal 塩:1.9g 蛋:25.0g 脂:16.0g 炭:72.8g	543.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.7g 脂:17.7g 炭:71.7g	594.0kcal 塩:1.6g 蛋:21.3g 脂:20.3g 炭:67.9g	473.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.2g 脂:9.3g 炭:72.8g

※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。