

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12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼くるくるあまおう ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼根菜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼野菜とベーコンのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) 焼心観世心/わかめ ▼フルーツ ▼ジョア ▼漬物	▼食パン ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	539.0kcal 塩:1.1g 蛋:14.2g 脂:24.2g 炭:62.7g	420.0kcal 塩:1.9g 蛋:12.2g 脂:2.9g 炭:84.1g	549.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.3g 脂:19.1g 炭:76.9g	440.0kcal 塩:1.7g 蛋:14.3g 脂:5.4g 炭:82.0g	511.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.2g 脂:17.0g 炭:73.1g	446.0kcal 塩:2.1g 蛋:17.2g 脂:3.5g 炭:84.0g	478.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:16.7g 炭:64.8g
	朝食	▼ご飯 ▼けいちゃん焼き ▼きゅうりの酢の物 ▼春雨の炒め煮 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼ブロッコリーのごま和え ▼竹輪の磯辺揚げ ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル (オムレツ入り) ▼添え ▼菜の花サラダ ▼人参きんぴら ▼スープ 具) ぶなしめじ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼マカロニとツナのサラダ ▼青梗菜ときのご炒め ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼三度豆のピーナツ和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼スープ 具) 玉ねぎ/コーン	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼青梗菜のおかか和え ▼さつま芋と大豆の甘辛炒め ▼すまし汁 具) そうめん/青ねぎ	477.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.9g 脂:6.0g 炭:77.4g	591.0kcal 塩:3.0g 蛋:31.5g 脂:19.5g 炭:69.2g	543.0kcal 塩:3.0g 蛋:19.3g 脂:11.8g 炭:88.2g	561.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.5g 脂:14.2g 炭:81.7g	504.0kcal 塩:3.1g 蛋:22.1g 脂:13.4g 炭:70.0g	611.0kcal 塩:3.8g 蛋:25.0g 脂:17.4g 炭:83.5g
夕食	▼ご飯 ▼カレーのおろし煮 ▼添え ▼三度豆のサラダ ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鱈の香味焼き ▼添え ▼茄子とウィンナーのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼たら中華風野菜あんかけ ▼切干大根のゴマ酢和え ▼味噌汁 具) 焼心観世心/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼三色酢の物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼スープ 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの照り焼き ▼添え ▼小松菜と厚揚げのとろみ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼人参ツナサラダ ▼スープ 具) ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ	509.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.3g 脂:9.2g 炭:81.6g	509.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.4g 脂:14.8g 炭:69.3g	427.0kcal 塩:2.5g 蛋:19.6g 脂:2.8g 炭:78.7g	485.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.8g 脂:11.0g 炭:73.1g	508.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.9g 脂:12.5g 炭:73.9g	494.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.8g 脂:13.6g 炭:68.4g	525.0kcal 塩:2.8g 蛋:16.6g 脂:16.0g 炭:77.7g
	夕食	509.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.3g 脂:9.2g 炭:81.6g	509.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.4g 脂:14.8g 炭:69.3g	427.0kcal 塩:2.5g 蛋:19.6g 脂:2.8g 炭:78.7g	485.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.8g 脂:11.0g 炭:73.1g	508.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.9g 脂:12.5g 炭:73.9g	494.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.8g 脂:13.6g 炭:68.4g	525.0kcal 塩:2.8g 蛋:16.6g 脂:16.0g 炭:77.7g						

※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。