

トワイエ週間献立表

MINE
FOODS
SERVICE

蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼カスタードリング ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼白菜とハムのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼もやしとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト ▼漬物	▼食パン ▼白菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳
	548.0kcal 塩:1.0g 蛋:14.9g 脂:26.3g 炭:62.3g	427.0kcal 塩:2.4g 蛋:12.4g 脂:3.7g 炭:84.6g	495.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:14.5g 炭:74.5g	437.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.9g 脂:5.4g 炭:81.6g	504.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.1g 脂:19.5g 炭:66.2g	387.0kcal 塩:2.0g 蛋:13.0g 脂:2.5g 炭:75.9g	503.0kcal 塩:2.2g 蛋:17.3g 脂:17.2g 炭:71.4g
昼食	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼菜の花のごま和え ▼小芋とれんこんの味噌煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/えのきたけ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜炒め ▼添え ▼ポテトサラダ ▼ほうれん草のさっと煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼三色なます ▼キャベツソテー ▼味噌汁 具) もやし/平天	▼ご飯 ▼鯖のマヨネーズ焼き ▼添え ▼ブロッコリーと炒り玉子 ▼ぜんまいの煮物 ▼すまし汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼豚肉と春雨の野菜炒め ▼菜の花のピーナツ和え ▼ツナ大根 ▼スープ 具) わかめ/コーン	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼えんどうおおかかマヨ和え ▼肉団子の含め煮	▼ご飯 ▼チキンクリームシチュー ▼野菜サラダ ▼ピーマンとツナのカラフルソテー ▼フルーツ
	492.0kcal 塩:2.5g 蛋:27.9g 脂:7.6g 炭:74.9g	600.0kcal 塩:2.1g 蛋:26.8g 脂:20.6g 炭:75.6g	559.0kcal 塩:3.2g 蛋:27.2g 脂:16.0g 炭:73.0g	537.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.6g 脂:20.1g 炭:59.8g	509.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.4g 脂:12.2g 炭:75.0g	514.0kcal 塩:3.5g 蛋:13.0g 脂:9.1g 炭:91.0g	587.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.4g 脂:12.6g 炭:93.6g
夕食	▼ご飯 ▼タラの煮付け ▼添え ▼ひじきとキャベツの和風サラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじのマリネ ▼添え ▼大根の洋風煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼丼ソテーのトマトソース ▼添え ▼青梗菜のドレッシング和え ▼スープ 具) わかめ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ハヤシライス ▼大豆のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼擬製豆腐 ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼アジフライ ▼添え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼豆腐の玉子あんかけ ▼味噌汁 具) 焼ひ観世ひ/わかめ ▼フルーツ
	445.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.9g 脂:5.1g 炭:75.8g	492.0kcal 塩:1.3g 蛋:20.8g 脂:10.8g 炭:75.1g	463.0kcal 塩:3.6g 蛋:24.0g 脂:5.6g 炭:76.6g	554.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.9g 脂:18.1g 炭:74.7g	527.0kcal 塩:2.4g 蛋:16.6g 脂:13.9g 炭:81.6g	598.0kcal 塩:2.5g 蛋:16.6g 脂:15.1g 炭:96.1g	450.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.8g 脂:7.1g 炭:67.7g

※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。