

# 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26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼卵とアスパラのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 油揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とウインナーのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と白菜の旨煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と大根の煮物 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	503.0kcal 塩:1.3g 蛋:16.8g 脂:21.4g 炭:60.8g	434.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.5g 脂:6.8g 炭:76.9g	497.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.4g 脂:17.2g 炭:69.6g	431.0kcal 塩:1.4g 蛋:15.6g 脂:5.5g 炭:78.4g	536.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.6g 脂:17.6g 炭:72.8g	389.0kcal 塩:1.8g 蛋:10.1g 脂:2.7g 炭:79.3g	481.0kcal 塩:1.6g 蛋:18.1g 脂:15.1g 炭:69.2g
昼食	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼小松菜からし和え ▼ふろふき大根 ▼すまし汁 具) わかめ/青ねぎ	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼添え ▼胡瓜のじゃこの酢の物 ▼里芋と平天煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼きのこパプリカマリネ ▼ブロッコリーのカニ風味あんかけ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼(昭和の日) ▼鮭入り混ぜ寿司 ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼煮合わせ ▼けんちん汁 ▼フルーツミックス	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼ひじきと大豆のサラダ ▼ビーフソテー ▼スープ 具) わかめ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼オクラとしめじのさっぱり和え ▼冬瓜そぼろ煮 ▼スープ 具) なすび/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の蒲焼風 ▼添え ▼スパゲティサラダ ▼きぬさやの卵とじ ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ
	481.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.6g 脂:12.6g 炭:67.5g	550.0kcal 塩:3.6g 蛋:30.6g 脂:11.0g 炭:78.4g	534.0kcal 塩:4.1g 蛋:24.1g 脂:10.0g 炭:79.9g	487.0kcal 塩:2.6g 蛋:16.9g 脂:10.3g 炭:78.2g	466.0kcal 塩:3.4g 蛋:23.8g 脂:8.5g 炭:70.3g	513.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.2g 脂:12.3g 炭:72.0g	583.0kcal 塩:4.0g 蛋:26.0g 脂:16.5g 炭:79.0g
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼冬瓜とひじき煮 ▼スープ 具) キャベツ/コーン ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚のみぞれあん ▼添え ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのみそ煮 ▼添え ▼切干大根のサラダ ▼スープ 具) わかめ/なると ▼フルーツ	▼ご飯 ▼バーベキューチキン ▼添え ▼ポテトのカレー風味ソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼もやしのナムル ▼味噌汁 具) 焼心観世心/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼菜の花と卵のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉とがんもの煮物 ▼ブロッコリーの華風和え ▼味噌汁 具) 小松菜/焼心観世心 ▼フルーツ
	462.0kcal 塩:3.3g 蛋:20.9g 脂:8.2g 炭:74.6g	455.0kcal 塩:1.6g 蛋:20.3g 脂:9.2g 炭:70.3g	412.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.2g 脂:3.3g 炭:72.9g	523.0kcal 塩:1.2g 蛋:27.1g 脂:10.9g 炭:75.8g	455.0kcal 塩:1.9g 蛋:19.3g 脂:9.9g 炭:70.1g	532.0kcal 塩:1.7g 蛋:14.0g 脂:9.7g 炭:96.2g	470.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.2g 脂:8.2g 炭:74.3g

※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。