

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

	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼あんぱん(抹茶あん) ▼ピーマンとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪と根菜の煮物 ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼スクランブルエッグ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼フルーツ ▼ヤクルト 具)焼ひ観世ひ/わかめ	▼食パン ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げと白菜の旨煮 ▼フルーツ ▼ヤクルト 具)かぼちゃ/青ねぎ	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	487.0kcal 塩:1.2g 蛋:16.9g 脂:14.0g 炭:73.8g	437.0kcal 塩:2.1g 蛋:13.2g 脂:4.1g 炭:84.9g	563.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.1g	436.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.8g 脂:3.6g 炭:85.3g	495.0kcal 塩:1.5g 蛋:16.7g 脂:19.1g 炭:65.7g	405.0kcal 塩:1.4g 蛋:10.8g 脂:4.8g 炭:78.5g	550.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.4g 脂:19.5g 炭:75.5g
昼食	▼ご飯 ▼白身魚のあんかけ ▼添え ▼白菜のごま和え ▼ぜんまいの炒り煮 具)じゃがいも/青ねぎ	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼ほうれん草のピーナッツ和え ▼がんも煮 具)焼ひ観世ひ/かまぼこ/青ねぎ	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼白身フライと玉子焼き ▼添え ▼キャベツのごま和え ▼煮合わせ 具)大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼鮭の錦糸蒸し ▼添え ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼さつまいもの含め煮 具)もやし/油揚げ/青ねぎ	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼大根とベーコンのサラダ ▼冬瓜の玉子あんかけ ▼春雨スープ	▼ご飯 ▼アジの香草パン粉焼き ▼添え ▼青梗菜のお浸し ▼キャベツとウィンナーのソテー 具)油揚げ/ぶなしめじ
	507.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.6g 脂:12.6g 炭:74.1g	533.0kcal 塩:2.9g 蛋:25.8g 脂:17.5g 炭:64.9g	541.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.2g 脂:15.8g 炭:78.8g	526.0kcal 塩:2.9g 蛋:23.1g 脂:12.2g 炭:83.3g	540.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.4g 脂:9.5g 炭:83.4g	582.0kcal 塩:2.8g 蛋:26.9g 脂:20.3g 炭:70.4g	495.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.8g 脂:13.7g 炭:67.4g
夕食	▼ご飯 ▼鶏肉の葱ソース ▼添え ▼小松菜のソテー ▼かき玉汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼はるさめ中華サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼ブロッコリーとカニカマサラダ ▼フルーツ 具)なすび/青ねぎ	▼ご飯 ▼焼き厚揚げの野菜あんかけ ▼ジャーマンポテト ▼フルーツ	▼ご飯 ▼バーベキューチキン ▼添え ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ 具)玉ねぎ/アスパラガス	▼ご飯 ▼タラのムニエル ▼添え ▼茄子と肉団子の煮物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉と根菜の味噌煮 ▼菜の花のドレッシング和え ▼フルーツ 具)絹ごし豆腐/青ねぎ
	532.0kcal 塩:2.8g 蛋:28.0g 脂:13.8g 炭:71.3g	539.0kcal 塩:2.4g 蛋:25.1g 脂:11.9g 炭:73.1g	473.0kcal 塩:3.0g 蛋:22.5g 脂:8.9g 炭:72.7g	544.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.4g 脂:17.1g 炭:75.9g	507.0kcal 塩:2.8g 蛋:27.8g 脂:8.4g 炭:76.8g	543.0kcal 塩:1.6g 蛋:18.4g 脂:15.8g 炭:77.7g	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。