

# 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

	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼りんりんりんご ▼じゃが芋とウイナのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め物 ▼味噌汁 具) 油揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼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 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ハムとスパゲティのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーと鶏肉のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼ブロッコリーと鶏肉のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	476.0kcal 塩:1.8g 蛋:15.8g 脂:16.6g 炭:68.8g	441.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.0g 脂:7.0g 炭:78.3g	552.0kcal 塩:1.9g 589.0kcal 塩:2.8g	376.0kcal 塩:2.0g 574.0kcal 塩:1.9g	505.0kcal 塩:1.9g 437.0kcal 塩:2.9g	470.0kcal 塩:1.8g 554.0kcal 塩:1.7g	504.0kcal 塩:1.4g 598.0kcal 塩:2.6g	
昼食	▼(憲法記念日) ▼ご飯 ▼豆腐ハンバーグ ▼添え ▼もやしと胡瓜のごま酢和え ▼菜の花のソテー ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ	▼(みどりの日) ▼豆ごはん ▼鯖のレモン蒸し ▼添え ▼白和え ▼南瓜のおかか煮 ▼すまし汁 具) 花麩/みつば	▼(子どもの日) ▼ケチャップライス ▼照り焼きチキン ▼エビフライ ▼ミニオムレット ▼添え ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼スープ 具) わかめ/コーン	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼キャベツのポン酢和え ▼大根の炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼あじの葱みそ焼き ▼添え ▼菜の花のからし和え ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具) そうめん/わかめ	▼ご飯 ▼焼きそば ▼胡瓜のカニ風味和え ▼蒸しゅうまい ▼スープ 具) ぶなしめじ/なると	▼ご飯 ▼赤魚の磯辺焼き ▼添え ▼青梗菜の生姜醤油和え ▼もやしとベーコンのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ	
	466.0kcal 塩:3.0g 蛋:17.1g 脂:10.3g 炭:76.1g	494.0kcal 塩:3.1g 蛋:24.6g 脂:8.8g 炭:73.0g	548.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.7g 脂:22.9g 炭:61.6g	603.0kcal 塩:3.6g 蛋:24.5g 脂:19.9g 炭:78.6g	429.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.2g 脂:3.6g 炭:75.2g	539.0kcal 塩:3.8g 蛋:16.1g 脂:15.1g 炭:81.9g	450.0kcal 塩:2.9g 蛋:20.7g 脂:9.6g 炭:69.2g	
夕食	▼ご飯 ▼チキン南蛮 ▼添え ▼白菜のお浸し 具) 大根/貝割れ大根 ▼スープ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼人参と鶏肉の照煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼含め煮 ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏と茄子のさっぱり焼き ▼添え ▼小松菜とがんも煮 ▼フルーツ	▼他人丼 ▼切干大根の中華サラダ ▼味噌汁 具) キャベツ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の竜田焼き ▼添え ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼ひじきと野菜サラダ ▼味噌汁 具) 焼ふ観世ふ/わかめ ▼フルーツ	
	589.0kcal 塩:2.8g 蛋:23.5g 脂:19.7g 炭:75.7g	574.0kcal 塩:1.9g 蛋:19.4g 脂:11.8g 炭:94.9g	437.0kcal 塩:2.9g 蛋:20.3g 脂:5.1g 炭:73.8g	554.0kcal 塩:1.7g 蛋:25.3g 脂:15.2g 炭:74.1g	598.0kcal 塩:2.6g 蛋:31.1g 脂:15.8g 炭:80.5g	510.0kcal 塩:1.3g 蛋:23.5g 脂:14.2g 炭:66.9g	559.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.6g 脂:15.6g 炭:80.0g	

※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。