

# 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17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼ショコラツイスト ▼大根のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) キャベツ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのかに風味サラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼青梗菜と豚肉の炒め煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	433.0kcal 塩:1.2g 蛋:13.5g 脂:19.4g 炭:51.4g	391.0kcal 塩:1.8g 蛋:12.6g 脂:2.5g 炭:77.1g	492.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.2g 脂:13.1g 炭:76.8g	445.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.1g 脂:7.1g 炭:79.3g	498.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:18.6g 炭:65.5g	417.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.8g 脂:4.3g 炭:78.9g	466.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:12.8g 炭:70.4g
昼食	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼スパゲティツナサラダ ▼グリーンピースの卵とじ ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼おさつサラダ ▼青菜とうす揚げの煮浸し ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼ほうれん草のドレッシング和え ▼煮奴 ▼味噌汁 具) さといも/わかめ	▼わかめごはん ▼昆布うどん ▼バンバンジー ▼南瓜の含め煮	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼きゅうりの梅しそ和え ▼小芋のおかか煮 ▼すまし汁 具) かまぼこ/えのきたけ/みつば	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花からし和え ▼がんもの含め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し&出し巻き玉子 ▼小松菜のゴマドレ和え ▼ひじきの煮付け ▼味噌汁 具) 焼ひ観世ひ/玉ねぎ/青ねぎ
	618.0kcal 塩:3.0g 蛋:34.0g 脂:19.0g 炭:71.6g	628.0kcal 塩:4.4g 蛋:25.2g 脂:18.5g 炭:85.6g	467.0kcal 塩:3.3g 蛋:26.1g 脂:9.6g 炭:66.2g	483.0kcal 塩:3.4g 蛋:14.9g 脂:5.9g 炭:89.1g	509.0kcal 塩:4.0g 蛋:25.0g 脂:9.6g 炭:78.1g	640.0kcal 塩:3.8g 蛋:23.0g 脂:21.2g 炭:87.1g	547.0kcal 塩:3.7g 蛋:26.6g 脂:18.9g 炭:64.9g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼千切大根のカレー炒め ▼フルーツ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼ぶりの漬け焼き ▼添え ▼茄子のポン酢炒め ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼もやしとニラのソテー ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼メンチカツ ▼添え ▼高野の玉子とじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼チンゲン菜のナムル ▼スープ 具) はくさい/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼白菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼牛丼 ▼キャベツの酢の物 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきたけ/青ねぎ ▼フルーツ
	453.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.3g 脂:6.2g 炭:70.8g	520.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.3g 脂:12.7g 炭:76.1g	587.0kcal 塩:3.5g 蛋:23.9g 脂:18.5g 炭:77.8g	537.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.9g 脂:13.9g 炭:80.2g	499.0kcal 塩:2.2g 蛋:19.8g 脂:17.0g 炭:63.7g	438.0kcal 塩:1.2g 蛋:20.6g 脂:8.7g 炭:66.5g	525.0kcal 塩:2.4g 蛋:25.6g 脂:9.0g 炭:82.8g

※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。