

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24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼カスタードリング ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼根菜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/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 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) 麩/わかめ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	543.0kcal 塩:1.1g 蛋:19.1g 脂:25.1g 炭:59.2g	414.0kcal 塩:1.6g 蛋:11.9g 脂:2.9g 炭:83.0g	549.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.3g 脂:19.1g 炭:76.9g	417.0kcal 塩:1.4g 蛋:14.0g 脂:5.4g 炭:76.7g	515.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.4g 脂:17.0g 炭:73.7g	465.0kcal 塩:1.8g 蛋:16.7g 脂:3.5g 炭:89.5g	478.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:16.7g 炭:64.8g
	▼ご飯 ▼けいちゃん焼き ▼長芋と胡瓜のポン酢和え ▼春雨の炒め煮 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼ブロッコリーのごま和え ▼竹輪の磯辺揚げ ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル (トマト入り) ▼添え ▼菜の花サラダ ▼人参きんぴら ▼スープ 具) ぶなしめじ/かぼちゃ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼三色酢の物 ▼さつま芋と大豆の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼三度豆のピーナツ和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼スープ 具) 玉ねぎ/コーン	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼オクラのおかか和え ▼青梗菜ときのご炒め ▼すまし汁 具) そうめん/青ねぎ	486.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.0g 脂:6.1g 炭:79.2g	591.0kcal 塩:3.0g 蛋:31.5g 脂:19.5g 炭:69.2g	531.0kcal 塩:3.0g 蛋:17.4g 脂:11.5g 炭:88.2g	537.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.4g 脂:10.3g 炭:84.1g	511.0kcal 塩:3.1g 蛋:23.2g 脂:7.2g 炭:84.2g	593.0kcal 塩:3.8g 蛋:22.9g 脂:16.5g 炭:83.5g	499.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.0g 脂:12.4g 炭:67.7g
夕食	▼ご飯 ▼カレーのおろし煮 ▼添え ▼三度豆のサラダ ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鱈の香味焼き ▼添え ▼茄子とウィンナーのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼たらの中華風野菜あんかけ ▼切干大根のゴマ酢和え ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼マカロニと玉子のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼スープ 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリの照り焼き ▼添え ▼小松菜と厚揚げのとろみ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼ほうれん草とツナのサラダ ▼スープ 具) にんじん/えのきたけ ▼フルーツ	509.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.3g 脂:9.2g 炭:81.6g	509.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.4g 脂:14.8g 炭:69.2g	455.0kcal 塩:2.5g 蛋:20.9g 脂:5.0g 炭:79.5g	586.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.6g 脂:19.5g 炭:79.3g	492.0kcal 塩:3.1g 蛋:20.1g 脂:12.4g 炭:71.4g	487.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.3g 脂:13.0g 炭:68.2g	529.0kcal 塩:2.9g 蛋:17.4g 脂:16.1g 炭:78.1g

※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。