

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31日 | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 6月4日 | 6月5日 | 6月6日 | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | |
| 朝食 | ▼チョコカスター ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 | ▼ご飯 ▼竹輪とじゃが芋の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト | ▼食パン ▼白菜とハムのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 | ▼ご飯 ▼豚肉と茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト | ▼食パン ▼もやしとウインナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 | ▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト | ▼食パン ▼白菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 | 561.0kcal 塩:0.9g 蛋:16.0g 脂:25.1g 炭:67.7g | 436.0kcal 塩:2.1g 蛋:12.1g 脂:3.6g 炭:87.2g | 495.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:14.5g 炭:74.5g | 414.0kcal 塩:1.4g 蛋:13.5g 脂:5.4g 炭:76.6g | 513.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.2g 脂:16.6g 炭:74.7g | 398.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.7g 脂:2.5g 炭:79.0g | 503.0kcal 塩:2.2g 蛋:17.3g 脂:17.2g 炭:71.4g |
| | ▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼菜の花のごま和え ▼小芋とれんこんの味噌煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/みつば | ▼(トワイエオープン記念) ▼赤飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼紅白なます ▼ほうれん草のおかか和え ▼南瓜の煮物▼だし巻き卵 ▼味噌汁/具) 麩/青ねぎ ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼青梗菜のさっぱり和え ▼キャベツソテー ▼味噌汁 具) もやし/平天 | ▼ご飯 ▼アジのマヨネーズ焼き ▼添え ▼ブロッコリーと炒り玉子 ▼ぜんまいの煮物 ▼すまし汁 具) 大根/貝割れ大根 | ▼ご飯 ▼豚肉と春雨の野菜炒め ▼菜の花のピーナツ和え ▼ツナ大根 ▼スープ 具) わかめ/なると | ▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼胡瓜とわかめのドレッシング和え ▼肉団子の含め煮 | ▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼ブロッコリーのゴマ和え ▼豆腐の玉子あんかけ ▼味噌汁 具) 麩/和風ハンバーグ | 494.0kcal 塩:2.5g 蛋:28.2g 脂:7.7g 炭:74.9g | 475.0kcal 塩:4.4g 蛋:25.7g 脂:10.4g 炭:67.2g | 545.0kcal 塩:3.9g 蛋:28.4g 脂:16.3g 炭:67.8g | 507.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.3g 脂:17.4g 炭:58.7g | 514.0kcal 塩:3.0g 蛋:24.2g 脂:12.3g 炭:75.3g | 488.0kcal 塩:3.8g 蛋:12.7g 脂:6.2g 炭:92.3g | 440.0kcal 塩:3.0g 蛋:26.8g 脂:7.8g 炭:63.0g |
| 夕食 | ▼ご飯 ▼タラの煮付け ▼添え ▼ひじきとキャベツの和風サラダ ▼味噌汁 具) なすび/油揚げ ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼豚肉の生姜炒め ▼添え ▼冬瓜の洋風煮 ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼丼ソテーのトマトソース ▼添え ▼ポテトサラダ ▼スープ 具) わかめ/ぶなしめじ ▼フルーツ | ▼ハヤシライス ▼大豆のサラダ ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼擬製豆腐 ▼添え ▼野菜サラダ ▼味噌汁 具) さといも/にんじん ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼アジフライとナゲット ▼添え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼フルーツ | ▼ご飯 ▼チキンクリームシチュー ▼ピーマンとツナのカラフルソテー ▼フルーツ | 422.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.7g 脂:5.0g 炭:70.7g | 575.0kcal 塩:1.3g 蛋:23.7g 脂:16.1g 炭:80.2g | 492.0kcal 塩:2.9g 蛋:22.6g 脂:10.1g 炭:75.3g | 567.0kcal 塩:2.6g 蛋:21.0g 脂:18.3g 炭:77.1g | 473.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.9g 脂:10.0g 炭:74.2g | 631.0kcal 塩:2.7g 蛋:19.2g 脂:16.8g 炭:97.5g | 548.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.1g 脂:10.4g 炭:89.9g |

※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。